



علی مقدمی

وکیل رسمی دادگاه های ایالتی و فدرال

- + جراحات و صدمات بدنی + دعاوی تجاری
- + امور کارمند و کارفرما + امور جنایی
- در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- + حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

(408) 332-5885

شان انصاری

مشاور سرمایه گذاری در املاک

نامی آشنا و مشاوره مطلع و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک در پی اریا

با بیش از ۳۰ سال تجربه

(408) 529-4574

www.ShawnAnsari.com



SHAWN ANSARI PRESENTS

شان انصاری

نامی آشنا و مشاوره و مطلع و مطمئن در امور خرید و فروش املاک در بی ایریا
با بیش از ۳۰ سال تجربه

Expertise You Need, Results You Can Count On!



SOLD - Represented Seller
Portola Valley



SOLD - Represented Seller
Saratoga



SOLD - Represented Seller
Santa Clara



Shawn Ansari, Realtor

MS, e-PRO, Certified SRES, SFR, Probate



SOLD - Represented Buyer
Brooke Acres, Los Gatos



SOLD - Represented Buyer
Burgoyne, Mountain View



SOLD - Represented Buyer
Oak Drive, Menlo Park

(408) 529-4574

www.shawnansari.com

Shawn.Ansari@Compass.com

DRE: 01088988

COMPASS

Compass is a real estate broker licensed by the State of California and abides by Equal Housing Opportunity laws. License Numbers 01079009 and 01272467. All materials presented herein is intended for information purposes only and is compiled from sources deemed reliable but not verified. Changes in price, condition, sale or withdrawal may be made without notice. No statement is made as to accuracy of any description. All measurements and square footage are approximate.

THE LAW OFFICES OF
CAROLINE J. NASSERI

(408)298-1500

وکیل تصادفات و صدمات بدنی
Accident & Personal Injury Attorney



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- ✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✦ مرگ بر اثر تصادفات
- ✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel: (408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax: (408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112

یادداشت سردبیر

با عشق شروع کنیم!

افلیا پرویزاد

از دیرباز، عشق و مهربانی دو مفهوم اساسی در زندگی انسانی بوده‌اند. آنها به عنوان نیروهای قوی و تأثیرگذار شناخته شده‌اند که به ما کمک می‌کنند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم، دوستی و صمیمیت بیشتری با هم داشته باشیم و در نهایت، به دنیایی پر از عشق و صلح نزدیک شویم.

هنگامی که ما به یکدیگر عشق و مهربانی می‌دهیم، در قلب مان احساس خوبی حس خواهیم کرد. این احساس خوب، به ما انرژی مثبت داده و ما را به سمت اهداف و رویاهای مان سوق می‌دهد. همچنین، ارتباطات ما با دیگران را تقویت می‌کند و به ما کمک می‌کند تا نه تنها به محیط اطراف مان و به دیگران بیشتر احترام بگذاریم بلکه برای خودمان نیز احترام قائل شویم و به ارزش های مان آگاهی پیدا کنیم.

روش‌های بی‌شماری برای نشان دادن عشق و مهربانی به دیگران وجود دارد، که بهتر است با توجه به فرد و شرایط مورد نظر، به آنها پرداخته شود. اگر به دنبال راهی برای دادن عشق و مهربانی به دیگران هستید، این موارد می‌توانند به شما کمک کنند: تلفن و یا ارسال پیامک یا ایمیل به یک دوست قدیمی یا فرد خانواده که مدتی ندیده‌ایم، باعث شادی و خوشحالی او خواهد شد.

به حد توانایی به دوستان، عزیزان و حتی غریبه‌ها کمک کنیم و نعمت‌های خود را به اشتراک بگذاریم. مثلاً، با پختن یک شام خوشمزه، تمیز کردن خانه یا کمک به کودکان در مطالعات شان و یا کمک به یک نفر برای پرداخت کرایه و یا مایحتاج غذایی، پوشاکی و یا رسیدگی به یک نفر مسن در خرید روزانه‌اش و یا ارائه کمک مالی به یک دوست و عزیز در دوران سختی.

یکی از قدرتمندترین روش‌های نشان دادن عشق و مهربانی به دیگران، فقط گوش دادن به آن‌هاست. زمانی که کسی با ما صحبت می‌کند، به او توجه کامل بدهیم و نشان دهیم که به حرفش علاقه‌مند هستیم. این می‌تواند باعث احساس ارزشمندی و احترام به او شود.

اعلام قدردانی از اعمال خوب دیگران، یکی دیگر از روش‌های عالی برای نشان دادن عشق و مهربانی است. آنها را برای دستاوردهای شان، ظاهرشان یا صفات شخصیتی که دوست داریم تحسین کنیم.

هنگامی که کسی در دوران سختی است، همدردی و درک آنها می‌تواند باعث احساس پشتیبانی و مراقبت شود. سعی کنیم خود را در جای او قرار داده و از دیدگاه او به مسئله نگاه کنیم.

نگه داشتن کینه‌ها و رانده شدن از دیگران ممکن است برای ما و دیگران سمی باشد. اگر کسی به ما آسیب رسانده است، سعی کنیم برای خاطر آرامش روان

خودمان، او را ببخشیم تا بتوانیم از هرگونه احساس منفی که ممکن است درون خود نگه داشته باشیم، رها شویم. انجام کارهای کوچک و غیرمنتظره روش عالی دیگری برای نشان دادن عشق و مهربانی است. این می‌تواند هر چیزی از خریدن یک فنجان قهوه برای یک غریبه تا گذاشتن یک یادداشت مهربانانه برای همکار، دوست و یا عزیز باشد.

گذراندن وقت با عزیزان و ایجاد خاطرات با هم، روش دیگری برای نشان دادن عشق و مهربانی است. مانند یک پیاده‌روی، تماشای فیلم یا فقط صحبت در مورد سوژه‌های مورد علاقه. این مسئله نشانگر ایجاد رابطه‌ها و تقویت ارتباطات ما با اطرافیان مان خواهد شد.

در کل، نشان دادن عشق و مهربانی به دیگران می‌تواند به شکل‌های مختلفی باشد و کلید آنها پیدا کردن راه‌های کوچک و معنادار برای ایجاد تأثیر مثبت در اطرافیان ما است. مهربانی، عشق و محبت، می‌تواند به ایجاد یک جهان صلح آمیز و پر از عشق کمک بسیاری کند.

در اینجا از فرصت استفاده می‌کنم و تبریک و تهنیت به مناسبت روز مادر به تمامی مادران عزیز تقدیم می‌دارم. این روز برای احترام و قدردانی از مادران و نقش مهم آنها در زندگی ماست. امیدوارم که همیشه سلامت و خوشبخت باشید. بهترین‌های زندگی را برای شما آرزو مندم.

صفحه ۱	آگهی
صفحه ۲	یادداشت سردبیر - فهرست مطالب
صفحه ۳	آگهی
صفحه ۴	نامه های شگفت انگیز (بهرام فره وش)
صفحه ۵	آگهی
صفحه ۶	طنز در مطبوعات (حسن جوادی)
صفحه ۷	میرزا ملکم خان (ایرج پارسى نژاد)
صفحه ۸	اخبار
صفحه ۹	اخبار
صفحه ۱۰	گاندی کیست؟ (احمد ایرانی)
صفحه ۱۱	آگهی
صفحه ۱۲	جایگاه زنان ایران، از دیروز تا به امروز (هما گرامی فره وش)
صفحه ۱۳	آگهی
صفحه ۱۴	آگهی
صفحه ۱۵	اخبار
صفحه ۱۶	نقد و بررسی فیلم
صفحه ۱۷	آگهی
صفحه ۱۸	آگهی
صفحه ۱۹	مشقی تازه در روزهای غربت (حسینعلی مکوندی)
صفحه ۲۰	آگهی
صفحه ۲۱	زندگی با طعم عشق و آرامش (مریم حجتیان)
صفحه ۲۲	اخبار
صفحه ۲۳	فردوسی در حدیث دیگران (رسول سرخابی)
صفحه ۲۴	گیله مرد (حسن رجب نژاد)
صفحه ۲۵	تازه های پزشکی (منوچهر سلجوقیان)
صفحه ۲۶	آگهی
صفحه ۲۷	خاطرات عمو ناصر (سیروس مرادی)
صفحه ۲۸	اخبار
صفحه ۲۹	اخبار
صفحه ۳۰	آگهی
صفحه ۳۱	آگهی
صفحه ۳۲	شناخت ذهن و کنترل آن (رامین کریمی)
صفحه ۳۳	اخبار
صفحه ۳۴	جدول
صفحه ۳۵	فال ستارگان
صفحه ۳۶	انگلیسی با لهجه فارسی (فیروزه جزایری دوما)
صفحه ۳۷	ماموریت پاکستان (عباس پناهی)
صفحه ۳۸	کارت هوشمند (دفتر خدماتی عدالت)
صفحه ۳۹	خاطراتی از هنرمندان (پرویز خطیبی)
صفحه ۴۰	شعر
صفحه ۴۱	اخبار
صفحه ۴۲	دلیوشته (عبدالله خسروی)
صفحه ۴۳	اخبار
صفحه ۴۴	بچه های طلاق (ادوارد تاپیر)
صفحه ۴۵	اخبار
صفحه ۴۶	اخبار
صفحه ۴۷	اخبار
صفحه ۴۸	اخبار
صفحه ۴۹	اخبار
صفحه ۵۰	اخبار
صفحه ۵۱	دنباله مطالب
صفحه ۵۲	دنباله مطالب
صفحه ۵۳	دنباله مطالب
صفحه ۵۴	دنباله مطالب
صفحه ۵۵	دنباله مطالب
صفحه ۵۶	دنباله مطالب
صفحه ۵۷	دنباله مطالب
صفحه ۵۸	دنباله مطالب
صفحه ۵۹	دنباله مطالب
صفحه ۶۰	انگلیسی

در خواست اشتراک نشریه پژواک



شرایط آبونمان برای دریافت نشریه پژواک از طریق پست در آمریکا: یکساله ۸۰ دلار برای اشتراک: نام، تلفن و آدرس کامل خود را به همراه چک به آدرس پستی پژواک ارسال فرمایید.

PO BOX 9804, SAN JOSE, CA 95157

ماهنامه پژواک تاسیس: ۱۹۹۰ - صاحب امتیاز، مدیر و سردبیر (از سال ۲۰۰۶): افلیا پرویزاد

شماره تلفن: ۸۶۲۴-۲۲۱(۴۰۸)

شماره فکس: ۳۷۱۷-۶۹۳(۴۰۸)

آدرس مکاتبه با نشریه پژواک:

PO BOX 9804,

SAN JOSE, CA 95157

♦ مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها با صاحبان آگهی می‌باشد. شرکت پژواک هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. ♦ استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه کتبی از شرکت پژواک (حتی برای صاحبان آگهی) غیر قانونی می‌باشد. ♦ ماهنامه پژواک در انتخاب، حک و کوتاه کردن و اصلاح مطالب آزاد است. ♦ دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر مسئولین پژواک نمی‌باشد. مسئولیت نظریه‌ها به عهده نویسندگان است.

www.pezhvak.com e-mail: info@pezhvak.com

Pezhvak of Persia has been compiled as carefully as possible and cannot guarantee the correctness of all information that has been gathered and contained herein and does not accept any responsibility for any errors and omissions.



LOS GATOS MEMORIAL PARK

&

DARLING FISCHER FUNERAL HOMES

Celebrating Life, One Story at a Time

We are one of the highest reviewed cemeteries in Bay Area, providing excellent service since 1889

◆ *Funeral Services* ◆ *Immediate Need* ◆ *Pre Planning* ◆ *Burial Services* ◆ *Cremation Services*



The passing of a loved one is a tragedy that every family will experience.

By planning ahead, you help insure that someone you love will not have to make these difficult decisions alone.

◆ *Prearranging freezes the cost at today's prices* ◆ *Payment plans are available*

قبل از هر پیش آمد ناگوار برای خود یا عزیزانتان و برای آرامش خاطر و اطمینان از آینده، هم اکنون با حوصله و فرصت کافی، آرامگاهی در محل دلخواه با بهای مناسب انتخاب و اقساط آن را طی پنج سال پرداخت نمایید.

تخفیف های ویژه، با پیش پرداخت و اقساط ماهیانه: فقط قبل از فوت

برای اطلاعات بیشتر و بازدید از پارک زیبای لاس گاتوس، با خانم رامسینا، مشاور فارسی زبان، دلسوز و با تجربه تماس حاصل فرمایید.

فارسی ۶۷۶۸-۳۹۶ (۴۰۸)

2255 Los Gatos-Almaden Road, San Jose, CA 95124

را مدیون آنها بود، می خواستند که شاهرخ شاه لاقلا تا موقعی که نظر ملت همسایه را که هنوز از شناسائی او خودداری می کرد، جلب کنند و یا وادار به شناسائی او کنند، در مشهد بماند. وی برخلاف عقیده خدمتگزاران واقعی اش و باوجود خواهش های آنان در آنجا ماند و فدای به دست آوردن دل دیگران شد. وی هنوز از قدرت پادشاهی بیش از پنج ماه برخوردار نشده بود که در خود مشهد که خیال می کرد مردم وی را می پرستند مواجه با دسته ای شد که علیه او تشکیل گردید.

یک ملا یا مجتهد که نامش میرزا محمد بود، ادعا می کرد که از خاندان شاه سلطان حسین است و با این عنوان مدعی بود که وارث تاج و تخت است. در هنگام سلطنت تهماسب قلی خان وی تظاهر می کرد که مردی ساده و گوشه نشین است که زندگی خود را به تحصیل و عمل به شرع پیامبر بزرگ مصروف داشته است و از رفت و آمد و گفتگوی با مردم می هراسد ولی همین که یک شاهزاده چهارده پانزده ساله را بر تخت شاهی دید، حس جاه طلبی او بیدار گشت و بی آنکه تقوا در دل وی حرص جاه طلبی را خاموش سازد، برای خود راهی برای رسیدن به افتخارات پدید آورد. وی در صحبت های خصوصی با ملایان وانمود کرد که جان بخشیدن به بقای خانواده شاهی که با حمله افغان ها و غصب سلطنت به وسیله تهماسب قلی خان تقریباً از میان رفته است، نه تنها امتیازی برای مملکت است، بلکه یک وظیفه مذهبی است. و وی تنها کسی است که از ستم این غاصب سلطنت جان سالم بدر برده است و اگر سرور آنان گردد، پشتیبان آنها خواهد گشت و نفع و صلاح و نیز وظیفه آنها ایجاب می کند که اقدامی نمایند که با انتخاب یک شاه قانونی برای ایران، برای خود نیز یک پشتیبان قوی و بخشنده تامین کنند و اگر او را بر تخت اجدادش بنشانند، نخستین قانونی که بدان عمل خواهد کرد، قانون حق شناسی خواهد بود. این سخنان را که اغلب با دوستانش تکرار می کرد، بوسیله آنها در میان مردم شایع شد و تأثیری را که انتظار داشت در روح مردم باقی گذاشت. وی جمعیتی از میان مردم برای خود تشکیل داد که امید به غارت بزودی سردرسته هایی برای آن تهیه کرد. از بدبختی شاهرخ شاه، امیرخان دلیر که وی را از زندان بیرون آورده بود، در آنجا نبود. وی مجبور شده بود به کومک هرات بشتابد که افغان ها آن را محاصره کرده بودند. این خارجیان موحش که به تهماسب قلی خان چنان خوب خدمت کرده بودند از راه قندهار، تحت رهبری یک رئیس زبردست به ایران داخل شده بودند و در اندیشه آن بودند که تحت سرداری وی یک بار دیگر این کشور را فتح کنند. این موقعیت اخیر برای نقشه های جاه طلبانه ملای خائن مساعد بود و بنظر می رسید که همه برای به تخت نشاندن وی موافقت کرده اند. البته وی بر تخت نشست ولی فرمانروایی او مدت زیادی طول نکشید. وی نام شاه سلیمان را بر خود نهاد و فرمان داد تا چشمان شاهزاده مخلوع را برکنند. امیرخان وفادار که از این سوء قصد آگاه شده بود زیرکانه بازگشت و غاصب را بیرون راند. وی انتقامی به حق و فوری از وی گرفت. مقصر را با دو پسرش گرفت. چشمان آنها را برکنند و پس از آنکه شکنجه های دیگری به آنها دادند. هر سه را در زندانی محبوس کردند که حفظ زندگی آنها در آن زندان فقط برای طولانی تر کردن رنج های آنها بود و بزرگترین رنجشان زندگی کردن بود. وی فرمان داد تا مجرب ترین پزشکان چشمان شاهرخ شاه را معاینه کنند. آنان اطمینان دادند که بخت وی که او را علیه ستمی که عادلشاه به وی خورانده بود، چنین محافظت کرده است، این بار نیز علیه ستم ملای یاغی به کار رفته و وی لاقلا با یک چشم خود خواهد دید. امیرخان در تمام ایالات بر تخت نشستن دوباره شاه قانونی و امید بهبودی نزدیک وی را اعلام داشت.



نامه های شگفت انگیز از کشیشان فرانسوی در دوران صفویه و افشاریه

(بخش شصت و پنجم)

ترجمه زنده یاد دکتر بهرام فره وشی

شاهرخ میرزا در آغاز ماه ژوئن سال ۱۷۴۹ در راس سپاهیان خود از مشهد خارج گشت و تا مرز ایالت خراسان پیش رفت. ابراهیم شاه نیز تقریباً در همان زمان با تمام قوای ایالت آذربایجان عزیمت کرد تا به مقابله با او بپردازد. پیش از آنکه جنگ شروع شود، معین گشته بود که پیروزی با که خواهد بود. شلیک چند تیر فقط اعلام عملیاتی را کرد که آغاز نشد. روسای سپاه ابراهیم و در پی آنها سپاهیانسان به سپاه رقیب پیوستند. شاهزاده پیروزمند فرمان داد تا سردار مغلوب را تعقیب کنند و بزودی سر وی برای او آورده شد. عادلشاه بدبخت که برادرش ابراهیم، او را از سلطنت خلع کرده بود و وی را در همه جا در پی خود می کشاند، به دست پادشاه فاتح افتاد. او را به مشهد بردند. وی مدت دو سال در هنگام سلطنت عمویش فرمانروای آن شهر بود و هنگامی که به سلطنت رسید، قسمتی از گنجینه های خود را در آنجا تقسیم کرده بود. با وی در آنجا مانند بدبخت ترین فقیران رفتار کردند. وی از تمام عنایات، فقط طالب زندگی بود و این زندگی را برای او به این جهت باقی گذاشته بودند تا بدبختی هایش را طولانی تر کنند. شاهرخ شاه چندی پس از او به آنجا رسید و فرمان داد تا او را به حضورش آورند و در مورد مرگ تهماسب و قتل تمام شاهزادگان خانواده و زهری که به خود او خورانیده بود، وی را سرزنش کرد و سپس فرمان داد تا او را به ویرانه های قدیمی مجاور شهر ببرند و در آنجا دستور داد تا سر از تنش جدا ساختند.

آنهايي که صمیمانه به خیر و صلاح شاهرخ شاه می اندیشیدند، معتقد بودند که وی فوراً به اصفهان برود تا در آنجا احترامات پایتخت به وی عرضه گردد. در آنجا با بی صبری منتظر او بودند و به نظر می رسید که این شوق و شتاب مردم، اطاعت و فرمانبرداری عمومی تمام ایران را به او اعلام می دارد، ولی بزرگان ایالت خراسان که وی تاج شاهی



Shiva Moozoun
Attorney at Law

شیوا موزون

وکیل رسمی دادگستری



♦ تهیه و تنظیم وصیت نامه و تراست ♦ دفاع در برابر IRS, FTB, BOE
♦ تشکیل ثبت و انحلال شرکت ها ♦ برنامه ریزی و آماده کردن اظهارنامه های مالیاتی
♦ برای اشخاص و شرکت ها ♦ تصادفات ♦ تهیه و تنظیم انواع قرارداد و اسناد حقوق
♦ آماده کردن فرم های مهاجرت ♦ اشتباهات پزشکی

♦ IRS, BOE, FTB disputes ♦ Business, Corporation, Nonprofit
Formation ♦ Tax preparation for individuals & small businesses,
Trusts, Estates, Nonprofit ♦ Will, Trust, Estate Planning, Probate
♦ Draft/ Review/Renew legal contracts ♦ Personal Injury
♦ Immigration Services ♦ Medical Malpractice

Cell: (415) 314-1003 ♦ Office: (800) 493-7065

651 W. Hamilton Ave, Suite 1000, Campbell, CA 95008

ماهنامه پژواک

نشریه برگزیده
ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



پیام شایانی

وکیل تصادفات و صدمات بدنی

800-261-1314

Payam Mark Shayani, ESQ

Accident Attorney

Auto, Motorcycle, Pedestrian
Slip & Fall, Work Injury

- تصادفات رانندگی
- صدمات ناشی از کار
- زمین خوردگی
- صدمات منجر به مرگ
- حمله حیوانات

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات
دریافت صدها میلیون دلار خسارت
با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Road, Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105

کاملاً با نظریات ملا نصرالدین موافقت نداشت و در ستونی تحت عنوان «ملائصرالدینه جواب» به شعر به جوابگویی آن برمی‌خاست. کاریکاتورهای آذربایجان به صورت رنگی چاپ می‌شدند و در نوع خود بسیار جالب و بی‌سابقه بودند، ولی البته به خوبی کاریکاتورهای ملا نصرالدین که توسط دو کاریکاتوریست آلمانی روتر و شمرلینگ کشیده می‌شدند نبودند. خط و مشی آذربایجان لیبرال و آزادیخواهانه بود. علاوه بر اخبار که به صورت کوتاه و طنزآمیز گزارش می‌شد و سرمقاله‌هایی که به همین شیوه نگار می‌یافت، اغلب به ترکی و فارسی اشعار جالب سیاسی در آن درج می‌شد. شعر زیر که اعتراضی است دقیق به مداخله آلمان در امور ایران، در شماره هفدهم مورخ یازده اکتبر ۱۹۰۷ انتشار یافته است:

عرض تشکر و خیر مقدم به مهمان معزز و محتشم
قدمت خیر مقدم اهلا و مرحبا بک یا آلمانیا

مهمان تازه وارد ایران خوش آمدی! / بالای چشم جای تو، آلمان خوش آمدی
ایران به خوان ماند و بیگانگان به ضیف، / ناخوانده میهمان سر این خوان خوش آمدی
صبح وصال شکر خدا را نمود رخ، / آمد به سر لیالی هجران، خوش آمدی
از بهر صید مرغ دل عاشقان زار، / در دست دام و دانه، به دامن خوش آمدی
با دعوی حمایت اسلام و مسلمین، / گشتی دخیل حوزه دزدان خوش آمدی
لیکن چو برده اند حریفان هر آنچه بود، / ترسم شود نصیب تو حرمان، خوش آمدی
اسلام بود بی‌کس و بی‌دادر، کنون / صد شکر یافت چون تو نگهبان، خوش آمد
یکی از روزنامه‌های طنزآمیز و فکاهی این دوره حشرات الارض است که در تبریز
به مدیریت حاج میرزا آقا بلوری و به نویسندگی میرزا آقا ملقب به ناله ملت در ۱۴
صفر ۱۳۲۶ (۸ مارس ۱۹۰۸) شروع به انتشار کرد و چهارده شماره آن تا آغاز
شورش و جنگ در تبریز ادامه یافت. شماره آخر آن مورخ ۲۲ شوال همان سال
است. بعداً نیز در دوره دوم مشروطیت یک شماره دیگر به عنوان شماره پانزدهم،
سال سوم، در ۲۱ محرم ۱۳۲۹ (اواخر ژوئیه ۱۹۰۹) نشر یافت. (۵)

حشرات الارض روزنامه‌ای بود هفتگی در چهار صفحه که صفحات اول آن اختصاص
به کاریکاتورهای رنگی جالب داشت. بعد از عنوان در صفحه دوم حشرات الارض
چنین معرفی شده است: «روزنامه‌ای است مصور و مقید که در سیاست عالم
حیوانات سخن می‌گوید. ماهی غیر از ایام هفته عجلات چهار نسخه طبع و توقیف
خواهد شد. مقالات مختصر به امضا معروف قبول و درج می‌شود». چنانکه گذشت
حشرات الارض از روش ملا نصرالدین تقلید می‌کرد و در ضمن تأثیر مقالات «چرند
پرند» صور اسرافیل در آن و خاصه در سرمقاله‌هایی که به قلم غفار وکیل، دیوانه
ای بازارگرد نوشته می‌شد، مشهود است. روزنامه صور اسرافیل در شماره ۳۱ سال
اول خود مشترکان خود را به «طلوع کوی سفید از افق آذربایجان به نام روزنامه
حشرات الارض مژده» می‌دهد و آن را یکی از «لحظه‌های دوره جدید تاریخ ما
و بهترین زمینه و محرک رفات حسنه و اخلاق نیک» می‌داند، و می‌نویسد «کمتر
روزنامه‌ای تا به حال از حیث نظم و نثر دارای این قدر از عذوبت کلام و شیرینی ادا
بوده. گذشته از این که روزنامه مزبور حاوی خیلی از دقایق و شامل بسی از حقایق
است و به صورت‌های رنگین مصور می‌باشد، در تصویر همین صور آن ذوق و سلیقه
به کار می‌رود که در نظم و نثر آن به عمل می‌آید.» (۶) در مقابل حشرات الارض نیز
بارها ذکر صور اسرافیل را می‌کند. برای مثال شعر زیر را از شماره ۸ نقل می‌کنم که
جوابی است به کلبایی دخو یا دهخدا:

ای پیر جهان دیده و فرزانه آکبلی! / وی بامزه روشندل و مردانه آکبلی!
دارم به تو یک پند حکیمانه آکبلی! / آیا پذیر می‌نش یا نه آکبلی!
ایران اگر از فتنه سراسر بزند جوش / دربار گر از مفسد و خائن شده مغشوش
بیگانه اگر مام وطن را کشد آغوش / سهل است تو بر ریش بزن شانه آکبلی
گر عسکر ترکی به طمع تاخت به ایران / زین غائله گر گشت وطن بیشه غولان
ور سلب شد از شاه و گدا غیرت اوطان / این‌ها همه بر من بود افسانه آکبلی
آن یار که من دامن آشوب جهان است / ویرانی ما باعث آبادی آن است
صد مرتبه سوگند خورد باز همان است / پیمان شکنند در سر پیمان آکبلی
آیا به تو چه ملت ایران شده پامال / یا دولتیان عهد نموده است بر اخلاص
یا همدم دمساز شهنشه شده شاپشال / یا محرم راز آمده بیگانه آکبلی
گیرم که (امیر اعظم ما) دوش به تهران / مشروطه طلب گشت قسم خورد به قرآن
تارفت به گیلان بشکست آن همه پیمان / برسوخت دو صد خانه و کاشانه آکبلی
گر ظلم نمود حاکم کرمان به اهالی / شهزاده بود نیست بر او بحث و سؤالی
بگذار فرستد به تو قالیچه و قالی / بلکه تو هم فرش کنی خانه آکبلی
برگویی که مقصود تو زین زمزمه‌ها چیست / آنکو که به آواز تو آواز دهد کیست؟
بیچاره در این دوره یکی مرد خدا نیست / بیهوده مخوان قصه مزین چانه آکبلی
یکی دیگر از روزنامه‌های قدیمی دوره مشروطه روزنامه استبداد است که به
طور مخفیانه در ۱۳۲۵ (۱۹۰۷) منتشر می‌شد و به طنز از مستبدان طرفداری
می‌کرد.

طنز در مطبوعات

بخش هشتم
دکتر حسن جوادی



یکی از قدیمی‌ترین جراید فکاهی ایران که از بسیاری لحاظ تحت تأثیر ملا نصرالدین
بود، مجله هفتگی آذربایجان بود که به مدیریت علیقلی خان مشهور به صفراف به
فارسی و ترکی آذری انتشار می‌یافت. کسروی آذربایجان را بعد از ملا نصرالدین
دومین روزنامه مهم این دوره می‌داند و می‌گوید وقتی که ستارخان اولین شماره آن را
دید، از فرط شادی چشمانش پر از اشک شد. (۱) به گفته ادوارد براون اولین روزنامه
کمیکی ایران طلوع چاپ بوشهر بود که به سال ۱۳۱۸ (۱۹۰۱-۱۹۰۰) به مدیریت
عبدالحمیدخان متین السلطنه شروع به انتشار کرد. (۲) اولین روزنامه فکاهی فارسی
که در خارج از ایران چاپ شد روزنامه شاهسون استانبول بود که قبلاً ذکر آن رفت و
همین علی‌قلی خان صفراف را از جهتی می‌توان پدر مطبوعات فکاهی ایران دانست.
چون او قبلاً روزنامه احتیاج را در تبریز به سال ۱۳۱۶ قمری (۱۸۹۸) انتشار داده بود،
که فقط هفت شماره آن انتشار یافته بود. به علت مقاله‌ای که در آن احتیاج ایرانیان را
به کالای فرنگی به نحو مضحکی نشان داده بود، روزنامه را به دستور امیر نظام گروسی
توقیف و صفراف را به فلک بستند. بعد از چندی صفراف روزنامه اقبال را انتشار داد
که از آن هم چند شماره بیشتر چاپ نشد. حتی قبل از این دو روزنامه انتقادی و فکاهی
صفراف شب‌نامه‌ای در تبریز به سال ۱۳۱۰ (۱۸۹۲) با چاپ ژلاتین منتشر می‌کرد
که حاوی انتقادات زیاد از اوضاع اجتماعی بود. در یکی از شماره‌های آن می‌نویسد:
«یک قطار شتر در خیابان مرکزی مقابل عالی‌قاپو به گل فرو رفت و از نظر ناپدید شد.
مدتی بعد از کنار آجی‌چای - یک فرسنگی - از زیر باتلاق بیرون آمد...» (۳)

صفراف (۴) با وجود این که به جرم آزادی‌خواهی به فلک بسته شده بود، برای
مدتی رئیس پلیس مخفی محمدعلی میرزا در تبریز شد، که شغلی بسیار منفور
بود. بعد از اعلان مشروطیت او اظهار ندامت کرد و به مشروطه خواهان پیوست
و روزنامه آذربایجان را به تقلید از ملا نصرالدین درآورد. در بعضی موارد صفراف



دکتر فرانک پورقاسمی متخصص و جراح پا

- ♦ درمان بیماری‌های پا ناشی از امراض قند و روماتیسم ♦ درمان عفونت‌های
قارچ ناخن و پوست پا ♦ ترمیم پارگی ماهیچه، غضروف و شکستگی پا
♦ درمان بیماری‌های پا در کودکان ♦ صافی کف پا و صدمات ورزشی

♦ Hammer Toe, Bunion, Callus, Corn
♦ Foot related diseases
♦ Heel Pain & Ingrown Toe Nail
♦ Sports Medicine & Injuries
♦ Diabetic Foot Care
♦ Ankle Arthroscopy
♦ Pediatric Foot
♦ Flat Feet & Orthotics
♦ Skin & Nail Conditions

Dr. Faranak Pourghasemi, DPM

My mission is to provide superior, comprehensive foot & ankle treatment for patient's current and long-term needs.

اکثر بیمه‌ها پذیرفته می‌شود

National Foot & Ankle Center

(408)884-5851

14981 National Ave., Suite #2, Los Gatos, CA 95032

دم از صغری و کبری می زند. جناب آقا، صغری و کبری را به کنار بگذار. در هر چیز معنای حدیث آن نیست که به شما فهمانده اند. مشابه لازم نکرده است عین مشبه به باشد. در هر چیز علماء امت خیرالانام در تقرب خداوند و علم و حکمت چون انبیاء بنی اسرائیل باشند کافی است. از جهت مماثلت دیگر انبیای بنی اسرائیل متحدی بودند، یعنی مدعی نبوت بودند و معجز را در طبق ادعای خود می آوردند. بسیار خوب، هر وقت که شما تکذیب کلام حق و دعوی فرعونى کردید به آقايان علماء واجب است که معجزه بیاورند و عصا را اژدها بکنند.»

آقابرگ مستوفی از این سخنان برآشفته می گوید: «اگرچه لاابالی گری وظیفه شعر است، اما نه در هر موقع. واوللا! تعجب نیست از این که در آن هنگام که می خواهند خدمتگزاران درست را به شمار آورند در افرادی میرزا جرعه، میرزاجزئی، میرزا ذره، میرزا قطره، میرزا مخفی نویسند که در جوانی عیاشند و ندیم، در پیری مرشدند و حکیم، فضیلت آنها این است که سخن بافی کنند و تاریخ گوئی نمایند. از علم تاریخ این قدر دانند که پادشاهان فرس چهار طبقه اند. اگر بررسی معاصرین سال اول جلوس پرویز کیان بوده اند و حوادث عظیمه ایشان چه بود در می مانند. از همه وقایع دنیا قناعت به داستان رستم و اسفندیار و خسرو و شیرین نمایند. نه از علم عروض و قوافی و بدیع مستحضرند و نه از قصاید و ادبیات امم مختلف الالسنه باخبر. هر شعر که به میزان درست نیاید سکنه ملیحش خوانند. هر مضمونی که خارج از قواعد فارسی و عربی است واضح و فصیحش دانند. با وجود این همه راضی به سیصد تومان مستمری و صد خروار بار کرده نمی باشند.» در این جا وقتی آخوند مجلس می بیند بگو مگوی منشی و مستوفی دارد به جاهای باریک می کشد می گوید «حضرات! من شما را بهل کردم، شما هم بگذرید» و مجلس متفرق می شود.

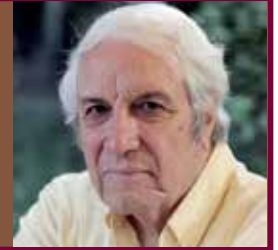
چنان که می بینیم ملکم در تصویر این مجلس گذشته از طعن و طنز آخوند و مستوفی، ادبای زمانه را نیز ریشخند می کند، یعنی جماعتی از رجال دربار را که از دوران جوانی ولیعهد تا روزگار پادشاهی او به عنوان معلم و مربی و لله و نوکر گرد او بوده اند و با برخورداری از مستمری های کلان هنری جز قصیده پردازی های متملقانه و لفاظی های و حرافی های چاپلوسانه نداشته اند.

در مجلس دوم ملکم با صراحت بیشتری استعداد خود را در نقد ادبی می نمایند و با زبان طنز از نثر منشیان معاصرانش انتقاد می کند.

میرزا ملکم خان

بخش چهارم

دکتر ایرج پارسی نژاد



نقد ادبی فرقه کج بینان یا سیاحی گوید(۱) مهم ترین نوشته ملکم در مقوله نقد ادبی است که او آن را از دیدگاه یک سیاح تصویر کرده است و از تکلفات مضحک منشیان بزرگان سیاست و ادبیات و دین عصر قاجار در گفتار و سخنوری با طنز شیرینی انتقاد می کند.

در مجلس اول جز میزبان، که ظاهرا از رجال محترم درباری است، به ترتیب «آخوند بسیار مجلل» و «شخص جبه سفیدی از جمله اهل سیاق»، که ظاهرا از مستوفیان دیوان و دولت است، و همچنین شخص کج کلاهی، که از ادبا و منشیان است، وارد می شوند. از همان آغاز مجلس اعتراض آخوند است با همان زبان خاص خود به تاخیر ورود غلیان و ملامت میزبان که «چگونه با جنبه روحانیت شما موافق است که جاه طلبی را به درجه ای رسانیده باشید که طاقت اندک تاخیر در غلیان ندارید» و جواب آخوند که «هتک حرمت من هتک حرمت شریعت است... تعظیم مومن تعظیم شعائر است و پیغمبر فرموده: «علما امتی کانبیاء اسرائیل» و جواب مستوفی که: «این قول دلیل می خواهد. شما خودتان که شریعت نیستید. به دعوی خودتان مجتهد می باشید. معنای مجتهد را به ما روشن فرمایید. اما اینکه خدا فرموده است الی آخر، همه حکم کبری است. در صغری حرف داریم. از کجا که شما مومن و عالم باشید و ما نباشیم و یا اینکه شما از جمله مومنین و عالمینی باشید که خداوند یاد فرموده است و اینکه پیغمبر فرموده است علما امتی کانبیاء بنی اسرائیل حق با شماست. هر وقت عمای خودتان را اژدها و احیای موتی فرمودید ما می دانیم که شما از علماء حضرت ختمی مآب هستید!»

شخص کلاه کج به اعتراض در می آید که: «سبحان الله، بین کار به کجا رسیده که آقا بزرگ مستوفی که همیشه آشتیان را به «دع» و «ط» می نویسد، آیه تعبیر می کند.

دکتر فتنه هوشداران کایروپراکتر

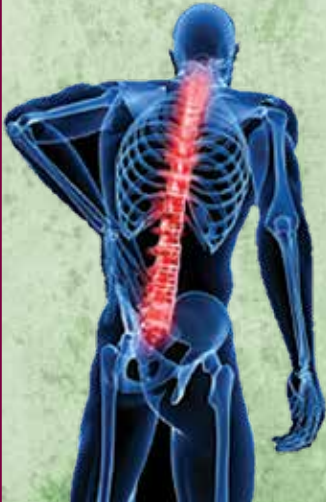
تشخیص، معالجه و جلوگیری از ناراحتی های مفاصل و استخوان، ورزشی، صدمات کاری و تصادفات رانندگی با پیشرفته ترین وسایل پزشکی

Chiropractic care is more than just making the pain disappear. It is about learning, understanding & taking care of your body to improve your quality of life

مطب مجهز به دستگاه های فیزیکیال تراپی و ماساژ طبی، ورزشی و میز Doc Decompression Table برای تسکین و بهتر کردن دردهای:



Fataneh Hooshdaran, D.C.



- ♦ سر درد ♦ رماتیسم ♦ دیسک ♦ شانه درد و زانو درد
- ♦ دردهای عصبی ♦ دردهای گردن ♦ دردهای کمر ♦ دردهای دست
- ♦ Headache ♦ Sciatica ♦ Degenerative Disc ♦ Rheumatism
- ♦ Lower Back Pain ♦ Shoulder & Knee Pain ♦ Neck & Hand Pain

Serving: San Jose & Santa Clara
www.chiropracticusaca.com

(408)244-7677
2797 Park Ave., Suite #103
Santa Clara, CA 95050

کشتن یک ملت

بابک مولوی



کرد و اجازه دسترسی به برخی از محرمانه‌ترین تحقیقات تسلیحاتی در زرادخانه خود را به او داد. در سال ۱۹۷۲، افسران ارشد در واشنگتن متوجه شدند که با دادن دسترسی به اطلاعات محرمانه دفاعی به او، چندین قانون امنیتی را زیر پا گذاشته‌اند، چون او نه فقط مجوز امنیتی لازم را نداشت، که اصلاً شهروند آمریکا هم نبود. آنها برای سرپوش گذاشتن بر اشتباهاتشان، بری گولدواتر سناتور جمهوری محافظه‌کار از

آریزونا را ترغیب کردند که لایحه‌ای شخصی را در کنگره بگذرانند که به بول شهروندی آمریکا اعطاء کند. سه ماه بعد بول در مراسمی خصوصی سوگند شهروندی آمریکا یاد کرد. برای این کار حتی قاضی فدرال مربوطه به‌طور اختصاصی از نیویورک با پرواز به ورمونت برده شد. بول بعد از یک دوره کوتاه زندان به جرم صدور غیرقانونی سلاح به آفریقای جنوبی آپارتایدزده در اواخر دهه ۱۹۷۰، به عنوان طراح توپخانه به استخدام عراق درآمد و در ۱۹۸۸ مشغول کار روی ایده جاه‌طلبانه خود برای صدام حسین شد؛ یعنی پروژه بابل. مقامات عراقی بعدها به بازرسان سازمان ملل گفتند که برنامه بابل شامل دو توپ کالیبر ۱۰۰۰ میلی‌متر، دو توپ کالیبر ۳۵۰ میلی‌متر با لوله ۳۰ متری، و یک توپ کالیبر ۳۵۰ میلی‌متر با لوله ۵۲ متری می‌شد. کشورهای تامین‌کننده انواع مواد و قطعات آن شامل انگلیس، بلژیک، اسپانیا، ایتالیا، سوئیس، اتریش و شوروی می‌شد. این سلاح‌ها اگر با موفقیت ساخته می‌شد (که نشد)، بزرگ‌ترین توپ‌های تاریخ می‌شدند. دو شرکت انگلیسی که در واقع لوله‌های سوپرگان را می‌ساختند، به اسامی والتر سومرس و شفیلد فورج‌مسترز، بعداً گفتند که خیال می‌کردند در حال تولید لوله‌های کارخانه پتروشیمی هستند. ولی گفته می‌شود که فورج‌مسترز پیشنهاد داد تا مکانیسم کولاس (گلوله‌گذاری) توپ ۱۰۰۰ میلی‌متری را هم بسازد. که مسلماً لوله‌های پتروشیمی به کولاس نیاز ندارند. حتی گفته شده که افسران گمرک هم مشکوک شده بودند که فورج‌مسترز و سومرس می‌دانند در حقیقت چه چیزی تولید می‌کنند.

تا اوایل دهه ۱۹۹۰، سه سال بعد از پایان جنگ ایران و عراق، مراجع قانونی انگلیس، تمام روابط تجاری این کشور با عراق را مشکوک می‌دانستند. با آن که قانون بریتانیا به‌لحاظ فنی تمام معاملات مربوطه سلاح که از ۱۹۸۰ تا ۱۹۸۸ انجام شده بود را ممنوع کرده بود، نهادهای اجرای قانون و سازمان‌های اطلاعاتی انگلیس چشم خود را بر این امر بسته بودند. تا این که صدام تهدید به حمله به کویت کرد. صدام که در نتیجه جنگ با ایران کشورش به لحاظ مالی داغان شده بود، با حمایت مخفیانه بالاترین سطوح دولت جورج بوش پدر و چراغ سبز ضمنی برای تهاجم به کویت از سوی آپریل گلاسی سفیر وقت آمریکا در عراق، دست گذاشت روی یک شکایت عراق که مال دوران استعمار بود. ولی پیش از آغاز جنگ خلیج در اواخر تابستان ۱۹۹۰، هنوز کارهای ناتمامی مانده بود: مسئله این بود که با شبکه تامین سلاحی که مکانیسم غیرقانونی غرب برای تسلیح عراق بود چه بکنند؟

در ۲۲ مارس ۱۹۹۰، جرالد بول بیرون خانه خودش در بروکسل به قتل رسید. و در ۱۰ آوریل، ماموران گمرک انگلیس به اسکله‌های بندر تیسپورت در شمال غرب انگلیس یورش بردند و قطعات سوپرگان را توقیف کردند. هشت روز بعد، نیکولاس ریدلی وزیر تجارت و صنعت به مجلس عوام گفت که اخیراً به‌طور ضمنی از وجود یک پروژه تولید توپ دوربرد برای عراق باخبر شده است. هرچند از نظر خیلی‌ها موساد متهم اصلی ترور بول بود، هرگز به‌طور جدی درباره قتل او تحقیق نشد، چون این کار باعث لو رفتن مشارکت بلژیک در فروش سلاح و افشای فساد فراگیر در سیاست بلژیک می‌شد، از جمله ماجرای قتل آندره کولز نخست‌وزیر سابق بلژیک، و پرونده فروش هلیکوپتر که پای ویلی کلاس دبیرکل سابق ناتو و تعدادی از هم‌قطاران بلژیکی سابق او را به میان می‌کشید.

بعداً معلوم شد که بول فقط یکی از بازیگران یک قلمروی فساد بود که عمدتاً دست قانون به آن نمی‌رسید، قلمرویی اقتصادی که دول مختلف در دهه ۱۹۸۰ در آن دست داشتند. (مثلاً در یک مورد، ویلی کلاس دبیرکل ناتو مورد بازجویی قرار گرفت و جریمه و پنج سال ممنوع‌الکار شد، به‌خاطر نقشش در رشوه ۱.۷ میلیون دلاری شرکت دفاعی ایتالیایی آگوستا به حزب سوسیالیست فلمیش در سال ۱۹۸۹، بعد از آن که آگوستا ۲۶۷ میلیون دلار هلیکوپتر به بلژیک فروخت). اما نقش انگلیس در تسلیح صدام، موجی بسیار بزرگ‌تر از دیگر رسوایی‌های این دوره ایجاد کرد.

تهاجم به عراق در سال ۲۰۰۳ نقطه اوج یک بحران تاریخی بود، و نه نقطه عطف از آن. با سیری در عمق تاریخ می‌توان فهمید چرا این جنگ اتفاق افتاد و این اقدام متکبرانانه چه هزینه‌های هولناک جانی و مالی داشت. با نگاه از منظر بلندمدت، این جنگ صرفاً یک اشتباه یا خطای استراتژیک یا لغزشی در مسیر شکوفایی بشر با حمایت قدرت آمریکا نبود. بلکه فاجعه‌ای بود که از دهه‌ها پیش در حال شکل گرفتن بود.

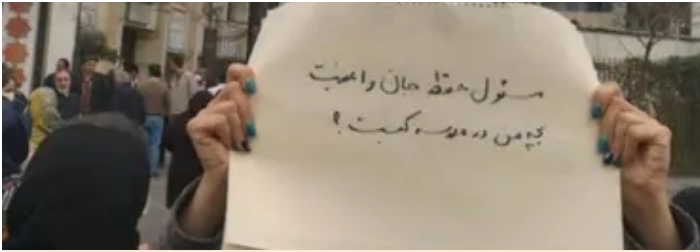
نقطه عطف این تاریخ، سال ۱۹۷۹ بود. عربستان سعودی و ایران در آن زمان دو ستون تولید نفت غرب بودند. دول آمریکا و اروپا برای جبران کسری تجاری فزاینده خود، به ریاض و تهران سیستم‌های تسلیحاتی و تکنولوژی پیشرفته می‌فروختند. در واقع از سال ۱۹۷۴ که کشورهای اپک قیمت نفت را چهار برابر کردند و آمریکا با کسری عظیم در تجارت خارجی روبرو شد، فروش سلاح با شدت زیادی پیگیری می‌شد. در نتیجه این «بازاربابی تهاجمی» شرکت‌های تسلیحاتی آمریکایی و خریدهای بزرگ از سوی رژیم‌های شاه و سعودی، آمریکا در سال‌های مالی ۷۷-۱۹۷۴ حدود ۵۰ میلیارد دلار مهمات به کشورهای خارجی فروخت. انگلیس که امپراتوری‌اش را دیگر از دست داده بود، با کمال میل به کمک‌ساز تسلیحات برای رژیم‌های خارجی بدل شده بود. مطابق یک تخمین، از ۱۹۷۵ تا ۱۹۷۹ کشورهای خاورمیانه بیش از ۳ میلیارد دلار سلاح از انگلیس خریدند، در حالی که آمریکا حدود ۱۴ میلیارد دلار به آنها فروخت. در دهه منتهی به انقلاب اسلامی ایران، ۲۸ درصد تمام فروش‌های سلاح که پنتاگون مجوزشان را صادر کرد به رژیم شاه در ایران بود.

بعد از اسقاط دودمان پهلوی و ظهور خمینی، زرادخانه ایران دیگر در دست یک متحد آمریکا نبود، بلکه در دست یک رژیم اسلامیست شیعه قرار داشت. در نتیجه، برای پنتاگون و لندن، عراق سنی سکولار به یک متحد استراتژیک برای مقابله با ایران بدل شد. هرچند عراق مشتری شوروی بود، صدام حسین رهبر شور حزب بعث، مشتاق معامله با غرب هم بود. البته از اول معلوم بود که صدام، همدستی ناساز برای انگلیس و آمریکا است. عربستان سعودی و اسرائیل که متحدان قدیمی این دو بودند، هر دو عراق را دشمن اصلی خود در منطقه می‌دیدند. وقتی در پاییز ۱۹۸۰ جنگ ایران و عراق در گرفت، آمریکا بر سر دوراهی بود که طرف کدام‌شان را بگیرد. هنری کیسینجر این معضل را در یک جمله خلاصه کرد: «حیف که نمی‌شود هر دو بازنده باشند».

تا سال ۱۹۸۲، بعد از عقیم‌ماندن حملات عراق، غرب به سمت بغداد مایل شد و شروع به حمایت علنی‌تر از صدام کرد چون می‌ترسید ایران جنگ را ببرد. آن سال وزارت خارجه آمریکا عراق را از فهرست حامیان تروریسم خارج کرد. دو سال بعد، روابط دیپلماتیک عراق و آمریکا رسماً احیاء شد. مطابق پرونده‌های سازمان سیا که از طبقه‌بندی خارج شد و نشریه فارین پالیسی در ۲۰۱۳ منتشر کرد، مقامات اطلاعاتی آمریکا در بهار ۱۹۸۸ جای نیروهای ایرانی را به عراق لو دادند، با علم کامل به این که ارتش صدام با سلاح‌های شیمیایی، از جمله گاز سارین، به آنها حمله خواهد کرد.

جنگ ایران و عراق در ۱۹۸۸ خاتمه یافت که طولانی‌ترین جنگ متعارف قرن بیستم لقب گرفت. انگلیس با هر دو طرف بازی کرد، ولی در ۱۹۸۷، در پی حمله ایران به تانکر انگلیسی جنتل بریز در خلیج فارس، دولت محافظه‌کار انگلیس سازمان خریدهای نظامی ایران مستقر در وست‌مینستر را اخراج کرد. به هر حال، مثل بقیه صادرکنندگان غربی سلاح، بیشتر تسلیحات انگلیس که به خورد جنگ می‌رفت، سهم عراق می‌شد. انگلیس عضوی از شبکه تامین سلاح عراق بود که شامل مجموعه عظیمی از کمپانی‌های بین‌المللی سلاح، تامین‌کنندگان نظامی، بانک‌ها، شرکت‌های صوری و سرویس‌های جاسوسی بود. در بین مشتری‌های گردن‌کلفت‌تر در این معاملات پنهان، افرادی مثل عدنان خاشقجی دلال سعودی اسلحه و کارلوس کاردتوون دلال شیلیایی هم بودند. در بین تولیدکنندگان نامدار مرتبط با عراق، کمپانی دوپانت آمریکا و هاماماتسو ژاپن هم بودند. در میان اروپاییان، آلمان غربی سلاح‌های شیمیایی می‌فروخت، و فرانسه دانش و مهندسی هسته‌ای می‌داد، ولی شاید عجیب‌ترین و مزخرف‌ترین معامله نظامی صدام با کمپانی‌های انگلیسی بود که با مردی کانادایی به اسم جرالد بول و پروژه‌ای به اسم سوپرگان [آبرتوپ] کار می‌کردند.

بول که در ۱۹۵۱ و در سن ۲۳ سالگی جوان‌ترین فارغ‌التحصیل دکترای از دانشگاه تورنتو بود، بعداً به یک دلال بین‌المللی سلاح تبدیل شد. در واقع بول ابتدا می‌خواست از سلاح‌های دوربرد به عنوان پرتابگر ماهواره استفاده کند، ولی در دهه ۱۹۷۰ تبدیل به دلال اسلحه شد چون دولت کانادا علاقه به کار او را از دست داد و به جای آن، پنتاگون به حامی مالی او بدل شد. ابتدا قرارداد بین آنها چیز دندان‌گیری نبود، ولی بول مطمئن بود می‌تواند موفق شود و برای تقریباً دو سال محاسبات پیچیده‌ای را جمع‌آوری کرد. پنتاگون چنان تحت تاثیر یافته‌های او قرار گرفت و کنجکاو شد که به او کمک



مدرسه که باید محل آموزش، پرورش و امنیت فرزندانمان باشد به خیابان‌ها نیابند، چگونه و در چه فرآیندی در امر گذار از نظام مشارکت خواهند داشت؟ این توضیح که سرکوب مانع حضور خیابانی مردم است، یک پاسخ کلی است. اصولاً اگر نظام اجازه اعتراضات خیابانی می‌داد که سرکوبگر نبود. از این گذشته امر اعتراض به مسموم کردن دانش‌آموزان دختر، نه اقدام برای براندازی نظام است و نه شعار مرگ بر رهبر تا به خاطر آن سرکوبگران بتوانند به آسانی و بدون پرداخت هزینه بسیار معترضان را سرکوب کنند.

این پرسش‌گری که به مسئولیت‌پذیری و مشارکت در امر ملی برای ایجاد تحول سیاسی دموکراسی‌خواهانه مربوط می‌شود را می‌توان در اتفاقات مهم دیگر در طول حیات جمهوری اسلامی دنبال کرد. بعد از تظاهرات میلیونی سکوت در ۲۵ خرداد ۸۸ بسیاری از مخالفان جمهوری اسلامی و فعالان جنبش سبز می‌گفتند «موسوی باید کار را تمام می‌کرد». آنها از سازشکاری موسوی گفتند و نوشتند. اما چرا حتی ادرصد از همان جمعیت ۲ میلیونی تظاهرات سکوت، یک سال و نیم بعد که موسوی دستگیر شد، علیرغم شعار «اگر موسوی دستگیر بشه ایران قیامت میشه» طی این ۱۳-۱۲ سال جلوی کوچه اختر در اعتراض به حصر تجمع سکوت بر گزار نکردند؟ عقب‌تر برگردیم، در سال‌های سرکوب دهه ۶۰ در شب‌های صدنفر صدنفر اعدام و در ۶۷ سه تا چهار هزار حلق‌آویز چطور؟ مگر هر مستبیدی می‌تواند بدون بی‌تفاوتی عمومی به چنین جنایات بزرگی دست بزند؟

هیچ ملتی محکوم به زندگی در سیاهی نیست. اگر امر گذار به فهم مشترک و ملی برای ایجاد تحول در سرنوشت خویش، مسئولیت‌پذیری و تشکلیابی تبدیل شود، گذار آغاز شده است، قبل از اینکه در این بیانیه یا آن منشور درخواست شود.

گذری بر گذار

حمید فرخنده

پس از اعتراضات دی ۹۶ و به‌ویژه بعد از شروع جنبش اعتراضی زن، زندگی، آزادی، موضوع «گذار از جمهوری اسلامی» همواره یکی از بحث‌های اصلی نیروهای اپوزیسیون، فعالان سیاسی و روشنفکران بوده است. مقالات و تحلیل‌های فراوان در این باره نوشته شده است و گفتگوهای زیادی نیز در فضای مجازی و گردهم‌آیی‌های سیاسی درباره «چگونگی گذار»، «انواع گذار»، «گذارطلبی»، «گذار خشونت‌پرهیز»، تغییر قانون اساسی و اینکه تشکیل مجلس موسسان باید قبل از گذار یا بعد از آن باشد، صورت گرفته و می‌گیرد. در منشورهای مختلف نیز این موضوع یکی از بندهای اصلی بوده است.

بی‌شک در پشت همه این مباحث و اعلام مواضع، دغدغه بیرون آمدن از بن‌بست سیاسی کشور و یا گذشتن از نظام جمهوری اسلامی برای حل مصائب مردم، مشکلات کشور و نهایتاً رسیدن به نظام دموکراسی وجود دارد. اما نکته مهمی که در این بحث‌ها و بیانیه‌های گذار کمتر به آن پرداخته می‌شود این است که مبارزه برای برون رفت از مصائب و مشکلات کشور از همین امروز آغاز می‌شود و دموکراسی را انسان‌های مسئول، دمکرات و اهل مدارا می‌سازند. «گذار» انجام دادنی یا زندگی کردنی است، نه گفتنی یا نوشتنی و یا زمان و مقطعی در آینده.

کمتر این پرسش در کنار بحث «گذار» مطرح می‌شود که چرا موضوع بسیار مهم حملات شیمیایی به مدارس دخترانه و مسموم کردن دانش‌آموزان با واکنش گسترده مردم روبرو نشد؟ چرا علیرغم اعتراضات پراکنده برخی از پدر و مادرها و بعضی اعتراضات پراکنده در جلوی تعدادی از مدارس، شاهد اعتراضات در سطح کشور برای امری چنین خطیر و تا بدین اندازه مربوط به حق حیات، آموزش و امنیت نبوده‌ایم؟ چه امری مهم‌تر از دفاع از سلامت و امنیت فرزندان خود برای مردم وجود دارد؟ برای اعتراض گسترده به این حمله و هجوم به مدارس نه لزومی به تغییر قانون اساسی است و نه برای اعتراض به چنین اعمالی باید منتظر گذار از نظام باشیم. البته این به معنای بی‌عیب و ایراد بودن قانون اساسی فعلی نیست.

اصولاً مردمی که در سطح ملی برای امر نزدیک و ملموس حمله شیمیایی به نهاد



Dr. Ali Esmaili DDS

دکتر علی اسماعیلی

دندانپزشک و جراح ایمپلنت‌های دندانی

۲۰ سال تجربه در درمان و آموزش در دانشکده‌های دندانپزشکی ایران و آمریکا

Clinical Assistant Professor at University of the Pacific, San Francisco

♦ دندانپزشکی عمومی ♦ جراحی ایمپلنت‌های دندانی ♦ جراحی کشیدن دندان و پیوند استخوانی

♦ General Dentistry ♦ Dental Implants ♦ Surgical Extractions & Bone Graft



Thursday & Saturday 9:00AM – 6:00 PM

Tel: (408) 320-2849

Text: (408) 549-4840

info@nobleprodental.com

www.nobleprodental.com

2150 The Alameda San Jose, CA 95126

در باغ وحش: یک بازرگان ثروتمند هندی سبب می شود تا وکیل ناموفق از آفریقای جنوبی سر در بیاورد. این بازرگان که «دادا عبدالله» نام دارد تاجر مشهوری است که ساکن آفریقای جنوبی شده و به یک وکیل هندی نیاز دارد. گرچه این بازرگان وکلای اروپایی دارد اما از طرف کارمندان این تاجر در بمبئی از گاندی درخواست می شود به آفریقای جنوبی برود و به دفاع از پرونده بپردازد. گاندی این دعوای بزرگ و ۴۰۰۰۰ پوندی را می پذیرد و در بیست و چهارسالگی رهسپار آفریقای جنوبی می شود. در این زمان تنور آتش تبعیض نژادی در این کشور به شدت داغ است. بین ۶۵۰۰۰ تا ۷۵۰۰۰ هندی در آفریقای جنوبی زندگی می کنند. تعداد بومیان سیاه پوست بیش از دو میلیون نفر است و نزدیک به نیم میلیون سفید پوست اروپایی ساکن این کشورند. سفیدپوستان از هندیان بسیار متنفرند و آنان را «سرطان آسیایی» لقب داده اند. دولت نژاد پرست تصمیم دارد با خشونت و آزار هندیان آنان را ناچار از بازگشت به هند کند و کسی جرئت مهاجرت از هند به آفریقای جنوبی را نداشته باشد. مهاجرت آسیاییان به این کشور ممنوع اعلام می شود. دولت از راه وضع مالیات های سنگین، توهین و تحقیر هندیان، بازداشت و زندانی کردن آنان، خشونت های پلیس، چپاول دارایی های هندیان به راه های گوناگون و کشتارگاه گاهی آنان می کوشد تا هندیان ساکن را ناچار از خروج از کشور کند. در چنین اوضاع و احوالی است که گاندی مردی کوچک اندام با پاهایی ناتوان قدم بر سرزمین نژادپرستان می گذارد. آتش تبعیض نژادی در همان نخستین هفته ورود چنان پوست قهوه ای رنگش را می سوزاند که اگر قراردادش یک ساله نبود در همان هفته جان خود را از مهلکه نجات می داد. اما جریان رویدادها و گردش روزگار به گونه ای است که گاندی بیش از بیست سال مهمان ناخوانده سرزمین نژاد پرستان می شود و دمار از روزگارشان به در می آورد.

گرچه گاندی در آغاز ورودش به آفریقای جنوبی هم چنان به شدت کمروست و حتی بی کفایت به نظر می رسد اما رفته رفته نشانه های بزرگی و حتی رهبری در او نمایان می شوند. گویی در میان هم میهنان دور افتاده از وطن خود احساس آشنایی بیشتری به او دست می دهد، هم میهنانی که اکثریت بزرگی از آنان را به چشم برده اجیر می نگرند و با لقب «عمله» از آنان یاد می کنند. از سوی دیگر، در جامعه هندیان خود را درس خوانده لندن می بیند کسی که از امپراتوری انگلستان پروانه وکالت گرفته است.

گاندی کیست!

بخش چهارم
دکتر احمد ایرانی



هندی که آدم نیست! گاندی پس از بازگشت به کانون خانواده در می یابد که مادرش مدتی است چشم از جهان فرو بسته و این خبردناک را به او نداده اند. گاندی می کوشد تا در شهر بمبئی به عنوان وکیل دادگستری به کار بپردازد، اما گویی شخصیت این جوان کمرو که گاهی نیز «بی دست و پا» جلوه می کند، کمترین سازشی با وکالت در دادگستری و دفاع از دیگران ندارد. زیرا در نخستین محاکمه ای که در نقش وکیل مدافع در دادگاه و در برابر قاضی نمایان می شود زبانش بند می آید، دهانش قفل می شود و حتی یک کلمه هم نمی تواند حرف بزند. کار وکالت را به کس دیگری وا می گذارد و از دادگاه بیرون می رود. با این که برادر بزرگتر و بانفوذش می کوشد تا وی در کار وکالت موفقیتی به دست آورد اما در گاندی توانایی این کار نیست و پیشرفت چندانی در کارش پدید نمی آید. نزدیک به دو سال را با «عرضحال نویسی» و کارهای جزئی در امور دادگستری و وکالت می گذراند و موجبات ناامیدی و نگرانی دیگران را پدید می آورد. گاندی از همان آغاز پرداختن به کار وکالت به جنبه های اخلاقی - انسانی این پیشه به شدت توجه می کند. از پذیرفتن وکالت هایی که به نظرش می رسد موکلش دفاع ناپذیر یا گناهکار است سر باز می زند. گاهی نیز جنبه هایی از شغل وکالت را برخلاف اخلاق می داند. در همین دوران جریانی پیش می آید که خود ضربه ای کوبنده بر شخصیت گاندی فرو می آورد و برآینده او نقش می گذارد. در دفتر کار یک انگلیسی بگومگوهایش با کارمند انگلیسی بالا می گیرد. کارمند به او می گوید از دفتر کارش بیرون رود، گاندی سرپیچی می کند، اما مستخدم او را بیرون می اندازد. وقتی گاندی شکایت می کند و می گوید که به حیثیت وی توهین شده جواب می شنود که یک هندی حیثیتی ندارد که به آن توهین شود. در دورانی که گاندی به صورت وکیلی ناموفق و ناخشنود به زندگی ادامه می دهد ناگهان پیشنهادی به او می رسد که نه تنها زندگیش را تا پایان عمر تغییر می دهد بلکه تاریخ ملت هند را نیز دگرگون می سازد.

EDALAT LAW

دفتر خدماتی عدالت

قبول پرونده از سراسر ایالت های آمریکا

۱۳۹ دلار

♦ تجدید گذرنامه ایرانی

۱۳۹ دلار

♦ تعویض شناسنامه جلد قرمز

۲۳۹ دلار

♦ تنظیم وکالتنامه با ارسال به ایران

۲۹۹ دلار

♦ ثبت شرکت LLC و CORPORATION

۴۹۹ دلار

♦ تنظیم تراست TRUST

۹۹۹ دلار

♦ افک OFAC

کیفیتی که انتظار داشتید و قیمتی که انتظار نداشتید را با ما تجربه کنید!

Edalat.law@yahoo.com

(949)691-4799

Gabeh Rug Gallery

با ۴۰ سال تجربه و با ارائه بهترین سرویس و خدمات

مجموعه ای از بهترین فرش های دست باف (تبریز، نائین، کاشان، قم، تابلو فرش و غیره)

متخصص در شستشوی فرش های دست باف و ارزشمند



رفوگری،
لکه و رنگ برداری،
براق شور

خرید، فروش
و
معاوضه

برآورد و
قیمت گذاری
جهت بیمه

*Wash
&
Repair*

*Buy, Sale
&
Trade-ins*

*Expert
Appraisals
for Insurance*

(408) 876-9495

By Appointment Only

3911 Stevens Creek Blvd, Suite 201, Santa Clara, CA 95051



عالم‌تاج قائم مقامی

درد دل با سماور

ای همدم مهر پرور من
ای یار من ای سماور من
سوزی عجب گرفته گویی
در سینه تست آذر من
آموخته رسم اشکباری
چشم تو ز دیده تر من
بس روز و شبان که در کنارت
بودم من و بود مادر من

این شعری طولانی است که برای جلوگیری از درازای سخن گفتار را کوتاه می‌کنم. حسین پژمان بختیاری در مقدمه دیوان مادرش می‌نویسد که: «مادر در آغاز جوانی بود و پدرم در پایان جوانی. مادرم اهل شعر و ادب بود و پدرم مرد جنگ و جدال و کشمکش. مادرم به ارزش پول واقف نبود و پدرم پول دوست و تا حدی خسیس بود»، به هر حال همین گوشه ای از گفتار پسر نشانگر روحیه حساس و نازک او در برابر خشونت ناپسند زندگی او بود. به گفته پژمان، ژاله روزهای آخر عمر را با خواندن کتاب‌های مختلف تاریخ، ادبیات، نجوم و کتب این چنین می‌گذرانید و در پنجم مهر ۱۳۲۵ در ساعت یک بعدازظهر در سن ۶۳ سالگی درگذشت. مرقد وی در امامزاده حسن در جنوب غرب تهران است. اینک نمونه ای از اشعار وی:

چه می‌شد آخر ای مادر اگر شوهر نمی‌کردم
گرفتار بلا خود را چه می‌شد گر نمی‌کردم
گر از بدبختی ام افسانه خواند داستان گویی
به بدبختی قسم، کان قصه را باور نمی‌کردم
مگر بار گران بودیم و مشت استخوان ما
پدر را پشت خم می‌کرد اگر شوهر نمی‌کردم
بر آن گسترده خوان، گویی چه بودم،
گرچه ای کوچک

که غیر از لقمه ای نان خواهشی دیگر نمی‌کردم
گرم چون 'خوش قدم، مطبخ نشین می‌ساختی بی شک
چو او می‌کردم، از خدمت از او بهتر نمی‌کردم
♦♦♦♦

گم شد جوانی ام همه در آرزوی عشق
اما رهی نیافتم آخر به کوی عشق
از حجب و از غرور دل خرده سنج من
شد بهره ور ز عشق، ولی ز آرزوی عشق
ژاله به شدت طرفدار حقوق زنان بود. اشعارش با تنظیم پولاد فرخ زاد و مقدمه پژمان بختیاری فرزند وی در سال ۱۳۷۴ به چاپ رسید.

خود را ببیند. ژاله پس از مرگ پدرش به خانه برادر در فراهان رفت و با او زندگی می‌کرد. گرچه سالی یکی دو بار به تهران می‌آمد اما همچنان از دیدار فرزندش محروم بود. مشکلات، تنهایی‌ها و محرومیت‌هایش از شادی یک زندگی معمولی از آن موجود نازک اندیشه، شاعری توانا ساخت و اشعار وی بسیار زیبا و لطیف و استادانه ساخته شده بودند. متأسفانه محیط آن روز سرزمین ما، شاعری زنان را بر نمی‌تافت و زنان شاعر یا می‌بایستی راجع به نخود و لوبیا و سیر و پیاز و مفاهیمی این چنین قلمفرسایی می‌کردند و یا اگر در مورد احساسات خود و دلپذیری‌ها و دلخواهی‌های خویش سخنی می‌گفتند، متهم به فساد اخلاق و خزعبلاتی این چنین می‌شدند. ژاله نیز گرچه شعر و خلوت خویش را تنها پناهگاه خود می‌دانست اما محیطی که شاعری زن را فساد اخلاق می‌دانست و این شاعری را بر نمی‌تافت باعث تبری او از بیان احساس می‌شد و شاید این مساله باعث شد که او همه اشعارش را به دست آتش سپرد و سوزاند.

اشعار ژاله از نظر استحکام شعر و لطافت و زیبایی مضامین، از برجستگی لطافت خاصی برخوردار است و آنچه که از او باقی مانده برگهایی بازمانده از اوست، که پس از مرگش پژمان، پسرش جسته و گریخته از این گوشه و آن گوشه یافته و آنها را به چاپ رسانده است. بیشتر اشعار وی که از او باقی مانده درد دل‌های ناکامی‌های زنی جوان و زیباست که دستخوش ستم روزگار گشته و به گفته پژمان بختیاری «ژاله شاعر رنج‌ها و ناکامی‌های خود بوده». شاعر زنان نسل خود و ناکامی‌های هم نسلان خویش، همچون پروین اعتصامی که در دیوان شعر او حتی یک غزل از بیان احساسی شورانگیز و عاشقانه دیده نمی‌شود و موضوعات دیوان آنها مضامینی از قبیل مسایل اجتماعی و مورد ستم قرار گرفتن زنان و دفاع از حقوق ایشان و مسایلی از این قبیل است. پس از مرگ ژاله پسرش پژمان بختیاری اشعار جسته و گریخته او را از لابلای برگ‌ها و کاغذها گرد آورد و دیوان کوچکی که نهصد و هفده بیت اشعار وی در آن است فراهم آورد. شعر او به غایت زیبا و مستحکم و بیشتر گلایه آمیز از روزگار پرحرمان او است و درد دل‌های او با سماور و دیگ و قابلمه و وسایل خانه. اشعاری که موجب بدگویی و رشک و غیرت مردان روزگار نسبت به بیان احساسات زنانه او نباشد. اینک به چند مورد از نقل اشعار او می‌پردازم:



جایگاه زنان ایران از دیرباز تا به امروز

زندگی‌نامه عالم‌تاج «ژاله» قائم مقامی

که بعدها پژمان کوچک که در کودکی از مادر جدا شده بود در ۲۷ سالگی به نزد مادر رفت و از آن پس تا پایان زندگی مادر با او زندگی کرد.

عالم‌تاج ازدواج خویش را یک ازدواج سیاسی می‌دانست و معتقد بود که چون پدرش میرزا فتح الله گرفتار مشکلات مالی و خانوادگی چندی شد، با این ازدواج و وصلت دختر شانزده ساله‌اش با مردی چهل و چند ساله که به جای پدر او بود موافقت کرد. علیمیرادخان میرپنج از روسای خوانین بختیاری بود و ژاله دختر نوجوانی که در آن روزگاران جزو معدود دختران درس خوانده و آشنا با شعر و ادب و دانش زمان خود بود به همین علت ازدواج دختری چون او با خان بی دانش و مستبد بختیاری گرفتاری‌های بسیار برای او پدید آورد و این دو که حکم پدر و دختر را داشتند برای زیستن در کنار یکدیگر بسیار نامتجانس بودند و به گفته ژاله دو نفر با دو روح متفاوت، دو اندیشه و فکر نامتجانس و دو سلیقه ناهماهنگ چگونه می‌توانستند عمری را در کنار هم و با یکدیگر به سر برند. به همین علت این دختر زیبای نازک اندیشه از ابتدای نوجوانی حتی می‌توان گفت از کودکی که او را به همسری علیمیرادخان درآوردند با روح شاعرانه ناکامی و نامراری شد که غم این ناکامی‌ها در سراسر حیات در نوشته‌ها و اشعار وی به چشم می‌خورد.

مرد سیم، ناجوانمردی که ما را شوهرست
مر زنان را از هزاران مرد نامحرم ترست
آنکه زن را بی‌رضای او به زور و زر خرید
هست نامحرم به معنی، ور به صورت شوهرست
♦♦♦♦

پر کند ای مرد آخر گوش سنگین ترا
منطق گویای من، شعر بلند آوای من
از تو گر برتر نباشد جنس زن مانند تست
گو خلاف رای مغرور تو باشد رای من
در ره احقاق حق خویش و حق نوع خویش
رسم و آیین مدارا نیست در دنیای من
ژاله بعد از جدایی از همسرش به خانه پدر رفت و همسر وی تا زنده بود اجازه نداد که وی فرزند خردسال

عالم‌تاج قائم مقامی، نیریه قائم مقام فراهانی وزیر دانشمند و بزرگ دوره قاجاریه و صاحب منشآت قائم مقام که سبک خاص خویش را در زبان فارسی داشت، می‌باشد. پدرش میرزا فتح الله نوه قائم مقام و مادرش گوهر ملک یا مریم، دختر معین الملک بود. وی در چنین خانواده‌ای از کودکی یعنی در سن پنج سالگی به آموختن فارسی و عربی پرداخت و تا سن پانزده شانزده سالگی دروس بسیاری را نزد معلم خانگی یاد گرفت. عالم‌تاج شعر می‌گفت و با نام ژاله تخلص می‌کرد. او در اسفند سال ۱۳۶۲ متولد شد و در سن پانزده سالگی به همراه خانواده‌اش به تهران رفتند و در آنجا اقامت گزیدند. (ژاله در فراهان متولد شده بود). در تهران در سال (۱۳۱۷ ق) با یکی از دوستان پدرش به نام علیمیرادخان بختیاری که نظامی و در خدمات لشکری بود ازدواج کرد. علیمیرادخان برادر زن سردار اسعد بختیاری بود و خواهرش همسر سردار اسعد بود و ژاله با تفاوت سنی بسیار زیاد که در آن زمان چهل و چند ساله بود و عالم‌تاج (ژاله) فقط هفده سال داشت به همسری او درآمد. در آن زمان دختران علیمیرادخان از نظر سن و سال از وی بزرگتر بودند و وی به هیچوجه به ازدواج رضایت نداشت ولی در آن روزگاران دختران را یارای مخالفت با خواسته‌های پدر خانواده نبود و او به ناچار به این ازدواج تن داد. ثمره این ازدواج پسری بود با نام حسین که بعدها از شاعران بزرگ ایران گشت و با نام حسین پژمان بختیاری شناخته شد. ژاله با ناراضی از این ازدواج دوام آن را بر نتابید و بعد از دو سه سال ازدواج او به جدایی انجامید. متأسفانه فرزندش را از او جدا کردند و پژمان تحت سرپرستی پدرش علیمیراد خان قرار گرفت ولی پس از چندی با مرگ پدر (علیمیرادخان) پژمان کوچک تحت سرپرستی علیقلی خان سردار اسعد و جعفر قلی خان سردار اسعد درآمد و هرگز سرپرستی او را به مادرش عالم‌تاج خانم (ژاله) ندادند



خدمات رسمی مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا
شامل عقد و ازدواج، طلاق، تشرّف به اسلام، و تدفین



Islamic Services Offered by ICCNC (Via ZOOM)



Islamic Burial: ICCNC provide burial services in accordance to the Islamic laws.

Please contact the office for details **(510-832-7600)**



Marriage: Islamic marriage ceremony and recitation of "Khutbeh Aghd" at ICCNC or via ZOOM.

ICCNC issues marriage certificates that are accepted by the Interest Section of the Islamic Republic of Iran in Washigton D.C.



Accepting Islam: ICCNC helps the individual interested in giving "Shahada" and become a Muslim.

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 www.icnc.org (510) 832-7600
info@icnc.org or facebook.com/ICCNCORG Telegram: @icnc



برنامه های مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا در ماه های می و جون ۲۰۲۳

1433 Madison Street, Oakland, CA 94612 www.icnc.org (510) 832-7600
info@icnc.org facebook.com/ICCNCORG Telegram: @icnc

کلاس های دکتر عبدالکریم سرش

کلاس های علم و دین و یا گفتار دفتر ششم مثنوی: هر یکشنبه، ساعت ۱۱ صبح، از طریق زوم و یوتوب
کلاس های گزینش و شرح کیمیای سعادت غزالی: اولین شنبه هر ماه، ساعت ۵ بعد از ظهر، از طریق زوم و یوتوب

نماز جمعه در مرکز اسلامی و فرهنگی شمال کالیفرنیا از ساعت یک بعد از ظهر

درخواست مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا برای اهدای انواع پوشاک،
کیسه خواب، پخش مواد غذایی و احتیاجات روزمره به بی خانمان ها.

suzaun.hirbod@icnc.org

برای دریافت اطلاعات دیگر برنامه های این مرکز، لطفا به دفتر و یا وبسایت مرکز مراجعه شود!

وبسایت www.icnc.org کانال تلگرام @icnc

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۶۰۰-۸۳۲ (۵۱۰) تماس بگیرید و یا با ایمیل info@icnc.org مکاتبه کنید



کیک و شیرینی بی بی

مجله ترین و جدیدترین کیک های عروسی، نامزدی، تولد و جشن های شما. تازه ترین انواع شیرینی تر، خشک و میوه ای با مرغوب ترین مواد اولیه اروپایی.



(408) 247-4888

441 Saratoga Ave., San Jose, CA 95129

استرس چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارد؟

الینا فرهادی

استرس خطر ابتلا به چنین مواردی را افزایش دهد: فشار خون بالا، سکنه مغزی، بیماری قلبی، افسردگی، اختلالات اضطرابی، دیابت نوع ۲، آرتروز، چاقی، سندرم متابولیک، اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا غذا.

استرس مزمن همچنین می‌تواند خطر ابتلا به چندین نوع مختلف زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر را افزایش دهد. با این حال خبر خوب این است که چندین روش اثبات شده به شما در مدیریت استرس کمک می‌کند.

به طبیعت بروید: چندین مطالعه توانایی طبیعت را در کاهش سطح استرس و تقویت سلامت روان نشان داده‌اند. یکی از این مطالعات شامل بررسی نزدیک به ۲۰ هزار شرکت‌کننده بود و نشان داد که گذراندن ۱۲۰ دقیقه در هفته در طبیعت، حس سلامت و تندرستی افراد را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، می‌توانید فعالیت‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن، یوگا، تای‌چی، تمرینات تنفسی و آرامش عضلانی را امتحان کنید.

غذاهای مناسب بخورید: طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، خوردن رنگین‌کمانی از میوه‌ها و سبزیجات، کاهش مصرف قند و اجتناب از الکل راه‌های بسیار خوبی برای کاهش استرس هستند.

زمانی را برای استراحت اختصاص دهید: پس از تجربه تغییرات و بحران‌های بزرگ، مکث و استراحت ضروری است. این کار به معنای عدم مرور اخبار و رویدادهای منفی است، حداقل بطور موقت. همچنین باید یاد بگیرید که به مسئولیت‌های اضافی «نه» بگویید.

رسانه‌های اجتماعی را قطع کنید: مانند شکر و الکل، (APA) محدودیت قرارگیری در معرض رسانه‌ها را توصیه می‌کند. این کار می‌تواند به کاهش تأثیر روانی پردازش بسیاری از رویدادها کمک کند، اتفاق‌هایی که می‌تواند پاسخ استرس را تحریک کند. **بدانید چه زمانی باید کمک بخواهید:** اگر احساس خستگی می‌کنید، از مواد مخدر یا الکل برای مقابله با استرس استفاده می‌کنید، یا اگر فکر آسیب‌رساندن به خود دارید، باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. اینها نشانه‌هایی هستند که سطح استرس شما ممکن است خارج از کنترل باشد. پزشک می‌تواند با شما بر روی یک برنامه کاهش استرس که ممکن است شامل دارو، تکنیک‌های مدیریت استرس و مشاوره باشد، همکاری کند.

فهمیدن اینکه استرس چگونه بر بدن شما تأثیر می‌گذارد، به میزان استرس و مدت‌زمان آن بستگی دارد. به نوشته نشریه پزشکی «مدیکال اکسپرس» تحقیقات اخیر نشان داده است که سطوح استرس کم تا متوسط واقعا برای توانایی یادگیری مفید است. از سوی دیگر، سطح استرس بالا می‌تواند بر حافظه تأثیر منفی بگذارد. به همین ترتیب، استرس کوتاه مدت می‌تواند تأثیر متفاوتی بر بدن نسبت به استرس طولانی‌مدت داشته باشد. متخصصان رایج‌ترین پیامدهای فیزیکی و ذهنی هر دو نوع استرس را تجزیه و تحلیل کرده و نکاتی را در مورد نحوه مدیریت استرس برای کمک به جلوگیری از مشکلات سلامتی در دراز مدت ارائه کرده‌اند.

عوامل استرس‌زای روزانه باعث ایجاد استرس کوتاه‌مدت می‌شوند. در این هنگام، آنچه در بدن اتفاق می‌افتد این است که ماهیچه‌ها شروع به منقبض شدن می‌کنند، قلب شروع به تپیدن سریع‌تر کرده و اکسیژن بیشتری به ریه‌ها می‌رود. این وضعیت کمکی در جهت آماده‌شدن برای عوامل استرس‌زا است. اگر عامل استرس‌زا شامل یک بحران غیرمنتظره مانند تصادف رانندگی باشد، استرس کوتاه مدت را تبدیل به مشکل حاد می‌کند. در این شرایط، پاسخ استرس معمولاً حدود دو تا سه روز طول می‌کشد.

علامت استرس حاد می‌تواند شامل چنین مواردی باشد: درد شکم، حالت تهوع، سردرد، اضطراب، تحریک‌پذیری و بدخلقی، درد قفسه سینه، مشکلات خواب، دشواری در تنفس، خستگی، مشکل در تمرکز.

اما با تجربه استرس طولانی مدت، بدن شما در واکنش جنگ یا گریز بیش از حد قرار می‌گیرد و نمی‌تواند آرام شود. بنابراین، بدن بطور مداوم مملو از کورتیزول یا همان هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این روند سطح التهاب را بالا برده و شما را در برابر بیماری‌های مزمن آسیب‌پذیر می‌کند.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ییل تأکید می‌کنند که استرس طولانی‌مدت ممکن

S & S Tire And Auto Repair

Complete Automotive Repair Service



Family Owned & Operated

Oil Change Special
Get \$5 OFF on
Regular Oil Change

Oil Change Special
Get \$10 OFF
Synthetic Oil Change

For Scheduled Maintenance & any other information please visit our website at
www.sstireandautorepair.com

Established in 1996

(408) 738-1960

597 S. Murphy Ave. Sunnyvale, CA 94086

We Are #1

نقد و بررسی فیلم بابلون «Babylon»

منتقد: میثم کریمی

کارگردان: هومن سیدی، یکی از بازیگران و کارگردانان مطرح سینمای ایران در چند سال اخیر که همواره آثارش با استقبال خوبی از جانب تماشاگران مواجه شده است. سیدی در سینما آثاری همچون «مغزهای کوچک زنگ‌زده»، «راوانه سینما کرده» و در شبکه خانگی نیز سریال محبوب «قورباغه» را تولید کرده است.

بازیگران: محسن تنابنده - مهسا حجازی - ندا جبرائیلی - نوید نصرتی - مرتضی خانجانی - لطف‌الله سیفی - حاتم مشمولی

خلاصه داستان: شکیب (محسن تنابنده) کارگر روزمزدی است که برای کار کردن در لوکیشن ساخت یک فیلم درباره جنگ جهانی دوم به محل اعزام می‌شود. اما با ناراحتی قلبی بازیگر نقش هیتلر، وی جایگزینش می‌شود...

نقد فیلم «جنگ جهانی سوم»: «جنگ جهانی سوم» به طور مشخص با این ضرب‌المثل از مارک تواین مواجه است که می‌گوید: «تاریخ هرگز تکرار نمی‌شود، اما اغلب هم‌قافیه می‌شود». روند کلی فیلم جدید هومن سیدی با استناد به این جمله پیش می‌رود. جایی

که شکیب از یک کارگر روزمزد، ناگهان تبدیل به بازیگر فیلمی می‌شود که بیش از ۲۰ میلیارد برای آن سرمایه‌گذاری شده است. تصمیمی که البته نه تنها منجر به تغییر وضعیت زندگی شکیب نمی‌شود، بلکه برای او تداعی‌گر وضعیت زندگی زندانیان آشویتس در دوران جنگ جهانی دوم می‌شود.

«جنگ جهانی سوم» نقاط قوت و ضعف فراوانی دارد. از جمله نکات مثبت فیلم جدید هومن سیدی، دکوپاژ و میزانشنی است که این کارگردان به آن

اشراف داشته است. سیدی سینمای جهان را با دقت دنبال می‌کند و در سال‌های اخیر ثابت کرده که تأثیرپذیری بسیار مثبتی از مطالعات سینمای جهان داشته است. این کارگردان در «جنگ جهانی سوم» به خوبی فضا سازی می‌کند و اتفاقاً، تا انتهای فیلم این ریتم را حفظ می‌کند و یکپارچگی اثر را از بین نمی‌برد. از این رو می‌توان گفت که «جنگ جهانی سوم» در بخش میزانشنی یکی از آثار تحسین‌برانگیز سینمای ایران محسوب می‌شود. فیلمی که در آن کارگردان به خوبی موفق به هدایت بازیگران و آلمان‌های صحنه می‌شود و هیچ سکانسی را به حال خود رها نکرده است. ارزش کار

سیدی مخصوصاً در قاب‌بندی‌های سینمایی در یک‌سوم پایانی بیشتر به چشم می‌آید. اما همان‌طور که اشاره شد، «جنگ جهانی سوم» مشکلات بسیاری هم دارد که تقریباً همگی آنها به فیلمنامه و قصه بازمی‌گردند. قصه‌ای که در اینجا پاشنه آشیل فیلم شده و به جای آن که قلب تپنده داستان باشد، تبدیل به ضعف فیلم می‌شود. ایده بسط دادن موقعیت زندگی شیب به زندانیان جنگ جهانی دوم و هیتلر، ایده جذابی بوده است. اما زمانی که این ایده به درستی اجرا نشود، کلیات اثر دچار مشکل می‌شود. به عنوان مثال، فیلم در توضیح ساخت آن فیلم کذابی در یک منطقه گلی در شمال کشور هیچ توضیح مشخصی نمی‌دهد. این که این فیلم عجیب و غریب که اتفاقاً با ۲۰ میلیارد بودجه ساخته شده، اما به شکلی کاملاً آماتور در حال ساخته شدن است، علامت تعجب بزرگی است که تماشاگر در هنگام تماشای فیلم بارها آن را در ذهن بررسی می‌کند، اما هرچه فیلم به جلو می‌رود، مشکلات این بخش بیشتر می‌شود.

متأسفانه، هومن سیدی نتوانسته مختصات قصه را با شخصیت شکیب هماهنگ کند و شخصیت‌ها و رویکردها در قصه چنان دچار مشکل است که حتی گاهی می‌توان به منطق فیلم نیشخند زد! در این بین، گاهی برخی از موقعیت‌ها نظیر فرستادن کارگران به داخل اتاق که تداعی‌گر اتاق گاز زندان‌های آشویتس است، جالب‌توجه است، اما به همان میزان، حماقت‌های عوامل سازنده فیلم در تحمل رفتار شکیب نیز سؤال‌برانگیز است. متأسفانه برخی از شخصیت‌های داستان از جمله کارگردان فیلم، چنان دچار ضعف هستند (و بازی بسیار بدی دارند) که به راحتی تبدیل به کاریکاتور می‌شوند و جدیت فیلم را زیر سؤال می‌برند.

با این حال، در میان بازی‌های نه چندان خوب فیلم، حضور محسن تنابنده در فیلم

نقد و بررسی فیلم جنگ جهانی سوم

منتقد: میثم کریمی

اشراف داشته است. سیدی سینمای جهان را با دقت دنبال می‌کند و در سال‌های اخیر ثابت کرده که تأثیرپذیری بسیار مثبتی از مطالعات سینمای جهان داشته است. این کارگردان در «جنگ جهانی سوم» به خوبی فضا سازی می‌کند و اتفاقاً، تا انتهای فیلم این ریتم را حفظ می‌کند و یکپارچگی اثر را از بین نمی‌برد. از این رو می‌توان گفت که «جنگ جهانی سوم» در بخش میزانشنی یکی از آثار تحسین‌برانگیز سینمای ایران محسوب می‌شود. فیلمی که در آن کارگردان به خوبی موفق به هدایت بازیگران و آلمان‌های صحنه می‌شود و هیچ سکانسی را به حال خود رها نکرده است. ارزش کار

سیدی مخصوصاً در قاب‌بندی‌های سینمایی در یک‌سوم پایانی بیشتر به چشم می‌آید. اما همان‌طور که اشاره شد، «جنگ جهانی سوم» مشکلات بسیاری هم دارد که تقریباً همگی آنها به فیلمنامه و قصه بازمی‌گردند. قصه‌ای که در اینجا پاشنه آشیل فیلم شده و به جای آن که قلب تپنده داستان باشد، تبدیل به ضعف فیلم می‌شود. ایده بسط دادن موقعیت زندگی شیب به زندانیان جنگ جهانی دوم و هیتلر، ایده جذابی بوده است. اما زمانی که این ایده به درستی اجرا نشود، کلیات اثر دچار مشکل می‌شود. به عنوان مثال، فیلم در توضیح ساخت آن فیلم کذابی در یک منطقه گلی در شمال کشور هیچ توضیح مشخصی نمی‌دهد. این که این فیلم عجیب و غریب که اتفاقاً با ۲۰ میلیارد بودجه ساخته شده، اما به شکلی کاملاً آماتور در حال ساخته شدن است، علامت تعجب بزرگی است که تماشاگر در هنگام تماشای فیلم بارها آن را در ذهن بررسی می‌کند، اما هرچه فیلم به جلو می‌رود، مشکلات این بخش بیشتر می‌شود.

متأسفانه، هومن سیدی نتوانسته مختصات قصه را با شخصیت شکیب هماهنگ کند و شخصیت‌ها و رویکردها در قصه چنان دچار مشکل است که حتی گاهی می‌توان به منطق فیلم نیشخند زد! در این بین، گاهی برخی از موقعیت‌ها نظیر فرستادن کارگران به داخل اتاق که تداعی‌گر اتاق گاز زندان‌های آشویتس است، جالب‌توجه است، اما به همان میزان، حماقت‌های عوامل سازنده فیلم در تحمل رفتار شکیب نیز سؤال‌برانگیز است. متأسفانه برخی از شخصیت‌های داستان از جمله کارگردان فیلم، چنان دچار ضعف هستند (و بازی بسیار بدی دارند) که به راحتی تبدیل به کاریکاتور می‌شوند و جدیت فیلم را زیر سؤال می‌برند.

با این حال، در میان بازی‌های نه چندان خوب فیلم، حضور محسن تنابنده در فیلم



صحنه ای از فیلم «بابلون»



صحنه ای از فیلم «جنگ جهانی سوم»

دنیاله مطلب در صفحه ۵۴

FAMOUS
KABOB

رستوران فیمسی کباب

رستوران فیمسی کباب با تغییرات داخلی و دکوراسیون جدید و با غذاهای بسیار خوشمزه، با طعم و عطر منحصر بفرد ایرانی در محیطی متفاوت، آماده پذیرایی از شما و میهمان های شماست

غذای هر ملتی بخشی از فرهنگ آن مردم است



کترینگ کامل میهمانی و جشن های شما در سراسر شمال کالیفرنیا

www.famouskabob.com

(916) 483-1700

1290 Fulton Ave., #C, Sacramento, CA 95825



یگانه

کافی شاپ یگانه یکی از بهترین مکان های بی اریا برای گذراندن اوقات فراغت شما و چشیدن غذاهای خوشمزه و لذت بردن از محیط دوستانه!

Indoor & Outdoor Sitting & Take Out

لذیذترین ساندویچ های گرم و سرد را در کافی شاپ یگانه میل کنید!

The sandwiches are deliciously authentic!

- * Breakfast & Brunch
- * Omelettes
- * Sandwiches
- * Salads
- * Coffee & Tea
- * Fresh Juices
- * Dessert
- * Milkshakes



نان سنگک تازه - کله پاچه - حلیم



(408) 666-1229

Mondays -Sundays 8:00am - 8:00pm

www.yeganehbakery.com

3275 Stevens Creek Blvd. San Jose, CA 95117

Order online with **DOORDASH**

منطقه فضول آباد

هرگز نگذارید بیمارتان احساس بی کسی کند!

آدمای در طول عمر خود روزهای سلامت و گاه روزهای ناسلامتی دارند. چقدر خوب می شود اگر دوستان و بستگان بیمار در غم و شادی او خود را شریک بدانند. کسی که بیمار می شود مشکل اساسی دارد. اول تحمل روزهای بیماری، دوم عدم ارتباط منظم با خانواده و دوستان و دوری از خانه، اگر در بیمارستان هستند. بیمار غالباً نگاه به در دارد تا یکی به دیدنش بیاید و روحیه تازه ای بگیرد و خرسند شود تا خبرهای تازه را بشنود. وظیفه دیدار کننده همواره این است که به بیمار حرف های خوشحال کننده بزند و او را به سلامتی امیدوار کند. اخیر یکی از دوستان قصد داشت به ایران برود. وقتی شنید دوستش در بیمارستان حالت بحرانی دارد، از سفر منصرف شد و ماند تا در کنار دوستش باشد. وقتی نزد بیمار هستیم نباید حرف های منفی بزنیم. می گویند جوانی بی خرد به دیدار پدر دوستش به بیمارستان رفت. وقتی فهمید پدر دوستش چه بیماری دارد گفت: «دایی من هم همین مرض را داشت. یک ماه کشید و مرد». یادمه در تهران به دیدار مادری رفتیم که دچار سوختگی شده بود. زن مهربانی هم بود. وقتی به ملاقاتش رفتیم ناباورانه خوشحال نشد، حتی گفت از اینجا بروید. بعداً فهمیدیم دلیلش این بود بالای تختش نوشته بودند سن ۶۷ سال و او نمی خواست سن او را بدانیم. خوشبختانه درمان شد. چند سال پیش نزد دخترانش در همین آمریکا درگذشت. یادش گرامی باد.

گفتند نارمک در زمان دکتر مصدق با طرح و اسلوب درست ساخته شده. وقتی وارد سرسرای خانه استاد شدم وی روی فرش نشسته بود. دخترک کوچکی هم کنارش بود. به دیوار سرسرا حکم پهلوانی استاد نصب بود. حکمی خوش خط و بسیار بزرگ. یکی از سوالات من از استاد این بود: «در تهران قدیم مردم چگونه به هم کمک های داوطلبانه می کردند!» استاد فرمود: «تهران قدیم محله به محله بود. هر محله ای را عده ای از جوانمردان و دلسوزان سرپرستی می کردند و به همه جزئیات محله مسلط و آگاه بودند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۳

مشقی تازه در روزهای غربت

حسینعلی مکوندی

فریمان- کالیفرنیا

e-mail: ha@makvandi.com



درس های پنجره مهربان اتاق من: بیشتر ساعات پشت پنجره اتاقم نشسته ام. سمت چپم پنجره بزرگی دارم. روبرویم نیز یک کامپیوتر است و اغلب ساعات روشن. همواره احساس می کنم پنجره خبرنگار بی حیره و مواجب خوبیست. بی سر و صدا همه چیز را ریبورت می کند. دنبال عنایت من هم نیست و نمی گوید یارب مباد. هرگز مخدوم بی عنایت. همیشه به من می گوید: «بین مردم پیر و جوان چه خوب راه می روند و برای سلامت خود به حرف دکتر گوش می کنند. من هم تمام حرف هایش را مهر و امضاء می کنم، ولی میگم هیچکس به خوبی من، هر روز، پیاده روی یا پیاده گردی نمی کرد. ولی از زمانی که زانو درد گرفتم و عصا به دست می گیرم، راه رفتن برای من مثل برداشتن یک وزنه دوهزار کیلویی است. سابق در ده دقیقه می رفتم کتابخانه، اما حالا راه بیفتم سریع می خورم زمین. در عوض در خانه صبح ها ورزش می کنم. پانزده بار بلند میشم و می شینم. ده بار دو دستم را می برم بالا و ده بار بازوهایم را باز و بسته می کنم. ده بار انگشتان هر یک از دستانم را نیز باز بسته می کنم. چند بار نفس عمیق می کشم. حرکات دیگری هم دارم ولی باز احساس می کنم پیاده روی چیز دیگری هست. گاهی پنجره خبر می دهد هوا سرد است و باد شدیدی می وزد. گاهی میگو بین همه پیاده روی را دوست دارند، گاهی با سگ، گاهی بی سگ، گاهی با کالسکه بچه، گاهی در تنهایی. من اگر شاعر بودم برای پنجره ام شعر درجه یکی می سرودم. مثل شعر زیبای مرگ قوی استادم دکتر حمیدی. پنجره هوای تازه را به اتاق من می آورد. پنجره دائم به من میگو: «خوب بین.» من هم میگم: «چشم».

استاد حبیب الله بلور، یادش بخیر: سال ۱۳۵۵ از جانب محله ای ماموریت یافتم بروم با استاد بلور، مربی نامدار کشتی، مصاحبه ای داشته باشم. خانه اش نارمک بود. می

دفاتر و کالت علی مقدمی

با همکاری جفری زیندر

وکالی سابق شرکت های بیمه با بیش از ۶۰ سال تجربه

With over 60 years of combined experience, including trials, mediations and arbitrations we strive to present your case in its strongest light and achieve the best possible results.



Ali Moghaddami

- ◆ Personal Injury
- ◆ Business Litigation
- ◆ Employment Law
- ◆ Criminal Defense
- ◆ Insurance Dispute



- ◆ کلیه جراحات و صدمات بدنی
- ◆ کلیه دعاوی تجاری
- ◆ کلیه امور کارمند و کارفرما
- ◆ کلیه امور جنایی در دادگاه های ایالتی و یا فدرال
- ◆ حل اختلافات بیمه گر با شرکت های بیمه

Tel: (818) 500-4111

Fax: (818) 500-4144

333 E. Glenoaks Blvd. #202
Glendale, CA 91207

Free Consultation

Tel: (408) 332-5885

Cell: (408) 643-1739

111 N. Market St. #30
San Jose, CA 95113

شرکت مالیاتی و حسابداری توس

Tous Inc.



برنامه ریزی و اداره کارهای مالیاتی و حسابداری شما تخصص ماست

- Full Accounting and Tax services
- Accounting structure modifying
- Business formation and consulting
- کلیه امور حسابداری و مالیاتی
- اصلاح و ایجاد ساختارهای حسابداری
- مشاوره و ثبت انواع شرکت

All Personal Tax Returns Are Protected Against IRS Audit and Identity Thefts

Tax Professional | Reza Farshchi

email: Reza@tous.services cell: 650 720 0182

T 408 610 9440 F 408 645 5129 ✉ info@tous.services 🌐 www.tous.services

📍 21060 W Homestead Rd #208, Cupertino, California 95014

خواسته تان. پس مهم نیست آن خواسته چقدر بزرگ یا شرایط شما نامناسب باشد، چه سن و سالی دارید و در چه مکان جغرافیایی زندگی می کنید، یا حتی نظرات دیگران در مورد شما و توانایی هایت چیست. مهم این است که شما چقدر می توانید این قوانین را باور و اجرا کنید. در اینجا هفت مورد از قوانینی که اکثر انسان های موفق، به دفعات موفقیتی بر اساس تجربه خود بدست آورده اند را برای شما به صورت مختصر به تحریر می آورم و همچنین تجربه شخصی نیز از پیروی از آنان گرفته ام و باور دارم که هر کسی که بخواهد در مسیر موفقیت قدم بگذارد و خواسته ای را دنبال کند دانستن این قوانین و باور به آنها بسیار ضروری است. این قوانین را بر اساس آموزش ها و مطالعات خود که از اساتیدی چون جان مکسول، تونی رابینز، وین دایر، دیپاک چوپرا، لوئیز هی، فلورانس اسکاول شین، جو ویتالی، برایان ترسی و کتب آنان جمع آوری و تقدیم حضورتان می نمایم.

قانون باور یا همان اعتقادات: این قانون می گوید به هر چیز که اعتقاد داشته باشید، چه درست و چه نادرست، بر قسمت ذهن نیمه هوشیار شما تأثیر می گذارد و با دقتی حیرت آور به عینیت در می آید. هر امر باید ابتدا در غالب باور درآید تا به آن عملی شود. **قانون انتظارات:** هر آنچه که انتظارش را می کشید به سرتان می آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی خوب و موفق را می کشید، همان را خواهید داشت و برعکس. پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت. حتماً تأثیر این قانون را در زندگی روزمره زیاد دیده‌اید.

قانون جاذبه: منفی‌ها، منفی‌ها را جذب می کنند و مثبت‌ها، مثبت‌ها را. افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب می کنند و برعکس، افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت‌اندیش را. این قانون در کلام دیگر همان قانون هم فرکانسی هست که بستگی دارد که هر انسانی چه ارتعاشی از خود بروز میدهد و بر همین منوال در مسیر فرکانسی شبیه خود قرار می گیرد.

قانون جانشینی: ذهن نیمه‌هوشیار در یک لحظه می تواند فقط به یک وجه از قضیه فکر کند (مثبت یا منفی). یعنی زمانی که می‌خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم، مگر آنکه جنبه منفی جانشین وجه مثبت شود. یادمان باشد برای به حرکت در آوردن ماشین سواری خود نمی توانیم همزمان هم پدال گاز را فشار دهیم و هم ترمز را و انتظار حرکت و جلو رفتن خودرو خود را داشته باشیم.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

زندگی با طعم عشق و آرامش

مریم حجتیان - مربی زندگی

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ
مدرس توسعه فردی دانشگاه بین المللی گرجستان

mhojatiyan@gmail.com



هفت قانون طلایی برای موفقیت و رسیدن به خواسته‌ها

با درود و مهر به شما خواننده محترم، از اینکه همراه ما هستید تا برگی دیگر را در صفحه عشق و آرامش در مجله وزین پژواک ورق بزنیم از شما سپاسگزاریم. درجهانی که ما انسان ها در کنار سایر موجودات، اعم از جانداران زمینی و غیر زمینی و تمام ستارگان و کهکشان ها و منظومه شمسی زندگی می کنیم، به این باور رسیده ایم که جهان هستی بر اساس قوانین منظم بنا شده است و دانشمندان با تحقیقات و پژوهش ها به این نتیجه رسیده اند که می توانند بسیاری از اتفاقات را حتی پیش بینی کنند که ساده ترین آن پیش بینی وضعیت آب و هوا و یا گردش ماه ها و سال ها و حتی پدیده هایی چون خورشید گرفتگی، ماه گرفتگی و....

این روزه علم به جایی رسیده که با استفاده از قوانین فیزیک، فضاپیماهای غول پیکر می توانند در کرات دیگر پرواز کنند و ماهواره ها هر روزه اطلاعات تازه ای را برای ما مخابره نمایند. با این مقدمه قصد ندارم که از پیشرفت علم و تکنولوژی بگویم، بلکه می خواهم به این موضوع پردازم که اگر انسان با علم فیزیک اینگونه می تواند اتفاقات مهم و دسترسی به تکنولوژی های خارق العاده برسد، پس بدیهی است فردی که در طلب موفقیت و کسب خواسته ای هست، او نیز باید بر اساس قوانینی که در هستی بر رسیدن به خواسته وجود دارد پیروی کند که این روزها به آن علم متافیزیک می گویند. شما خواسته هایی دارید و خالق هستی نیز قوانینی بدون تغییر برای رساندن شما به

Shawn Ansari Group Presents



Shawn Ansari

DRE# 01088988
(408) 529-4574

shawn.ansari@compass.com

1607 Dorsey Lane, San Jose 95120

4 Bed - 2.5 Bath - 2,530 SF - 7,437 SF Lot

\$1,999,888



Bahareh Taebi

DRE# 02081188
(408) 831-8944

bahareh.taebi@compass.com

Expertise You Need, Results You Can Count On!

www.ShawnAnsari.com

و آن را ویرایش کنید و با استفاده از فناوری مبتنی بر mRNA آن را تعمیر کنید، اما دانشمندان هشدار می‌دهند که پیشرفت شتابان، که در سه سال گذشته افزایش یافته است، اگر با سطح بالایی از سرمایه‌گذاری همراه نشود، هدر خواهد رفت.

روز جهانی سرطان: امیدهای تازه برای درمان و پیشگیری: مولکول mRNA به سلول‌ها دستور می‌دهد تا پروتئین بسازند. با تزریق یک فرم مصنوعی، سلول‌ها می‌توانند پروتئین‌هایی را که می‌خواهیم سیستم ایمنی بدنمان ضربه بزند، پمپاژ کنند. یک واکسن سرطان مبتنی بر mRNA سیستم ایمنی را نسبت به سرطانی که در حال رشد در بدن بیمار است، آگاه می‌کند، بنابراین می‌تواند بدون از بین بردن سلول‌های سالم، به آن حمله کرده و آن را از بین ببرد. این کار شامل شناسایی قطعات پروتئینی روی سطح سلول‌های سرطانی است که در سلول‌های سالم وجود ندارند و به احتمال زیاد باعث ایجاد پاسخ ایمنی می‌شوند. سپس قطعات mRNA ایجاد می‌شوند که به بدن در مورد نحوه ساخت آنها آموزش می‌دهد. ابتدا، پزشکان نمونه‌برداری از تومور بیمار را انجام می‌دهند و آن را به آزمایشگاه می‌فرستند، جایی که مواد ژنتیکی آن برای شناسایی جهش‌هایی که در سلول‌های سالم وجود ندارد، توالی‌یابی می‌شود. سپس یک الگوریتم یادگیری ماشینی شناسایی می‌کند که کدام یک از این جهش‌ها مسئول رشد سرطان هستند. با گذشت زمان، همچنین مشخص می‌شود که کدام بخش از پروتئین‌های غیرطبیعی که این جهش‌ها کدگذاری می‌کنند، احتمالاً پاسخ ایمنی را تحریک می‌کنند. سپس، mRNA ها برای امیدبخش‌ترین آنتی‌ژن‌ها ساخته می‌شود و در یک واکسن شخصی بسته‌بندی می‌شوند.

برتون گفت: «فکر می‌کنم آنچه در ماه‌های اخیر آموخته‌ایم این است که اگر تا به حال فکر می‌کردید که mRNA فقط برای بیماری‌های عفونی یا فقط برای کووید است، اکنون شواهد نشان می‌دهد که مطلقاً اینطور نیست. این روش را می‌توان در مورد همه انواع بیماری اعمال کرد. ما در حال مطالعه درباره سرطان، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های نادر هستیم. در همه این زمینه‌ها مطالعاتی داریم و همه آنها چشم‌انداز فوق‌العاده‌ای را نشان داده‌اند.» در ژانویه، مدرنا نتایج آزمایشی در مراحل آخر واکسن mRNA آزمایشی خود برای ویروس سنسیشیال تنفسی را اعلام کرد که نشان می‌دهد این واکسن در پیشگیری از حداقل دو علامت مانند سرفه و تب در بزرگسالان ۶۰ سال و بالاتر ۸۳،۷ درصد مؤثر است.

دنباله مطلب در صفحه ۵۲

امیدهای تازه برای درمان و پیشگیری از سرطان

گاردین در گزارشی اختصاصی خبر داده که به گفته کارشناسان، می‌توان با مجموعه‌ای از واکسن‌های جدید برای طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله سرطان جان میلیون‌ها نفر را نجات داد. یک شرکت داروسازی پیشرو گفته مطمئن است که داروهای سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و خودایمنی و سایر بیماری‌ها تا سال ۲۰۳۰ آماده خواهند شد. مطالعات انجام شده روی این واکسن‌ها «نویدبخش» است. برخی از محققان می‌گویند به لطف موفقیت کووید، پیشرفت ۱۵ ساله در ۱۲ تا ۱۸ ماه محقق شده است.

دکتر پل برتون، مدیر ارشد پزشکی شرکت داروسازی مدرنا گفته که او معتقد است که این شرکت قادر خواهد بود چنین امکان‌هایی برای درمان «همه انواع بیماری» در کمتر از پنج سال آینده ارائه دهد. این شرکت که یک واکسن پیشرو برای ویروس کرونا ایجاد کرده، در حال توسعه واکسن‌های سرطانی است که انواع مختلف تومور را هدف قرار می‌دهد. برتون گفت: «ما آن واکسن را خواهیم داشت و بسیار مؤثر خواهد بود و جان صدها هزار، اگر نگوئیم میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهد. من فکر می‌کنم که بتوانیم واکسن‌های شخصی‌سازی شده سرطان علیه انواع مختلف تومور را به مردم سراسر جهان ارائه کنیم.» او همچنین گفت که عفونت‌های تنفسی متعدد را می‌توان با یک تزریق پوشش داد که به افراد آسیب‌پذیر اجازه می‌دهد در برابر کووید، آنفولانزا و ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) محافظت شوند و درمان‌های mRNA می‌تواند برای بیماری‌های نادری که در حال حاضر هیچ دارویی برای آنها وجود ندارد، در دسترس باشد. درمان‌های مبتنی بر mRNA به سلول‌ها آموزش می‌دهند که چگونه پروتئینی بسازند که پاسخ ایمنی بدن را در برابر بیماری تحریک کند. برتون گفت: «من فکر می‌کنم برای بیماری‌های نادری که قبلاً غیرقابل درمان بودند، درمان‌های مبتنی بر mRNA خواهیم داشت و فکر می‌کنم ۱۰ سال بعد، به جهانی نزدیک می‌شویم که در آن واقعاً می‌توانید علت ژنتیکی یک بیماری را شناسایی کنید و با سادگی نسبی، بروید

پیام شایانی وکیل تصادفات و صدمات بدنی

Payam Mark Shayani, ESO

Accident Attorney

800-261-1314

وکیل تصادفات Lyft & Uber

Lyft & Uber Accident Attorney

تجربه رسیدگی به بیش از ۱۰ هزار پرونده تصادفات و دریافت صدها میلیون دلار خسارت با ۹۹٪ موفقیت



(916) 442-9999

980 9th St., 16th Floor
Sacramento, CA 95814

(408) 777-8867

2880 Zanker Rd., Suite 203
San Jose, CA 95134

(925) 777-0432

425 Market St., Suite 200
San Francisco, CA 94105

فردوسی در حدیث دیگران

دکتر رسول سرخابی

خوشتر آن باشد که سر دلبران / گفته آید در حدیث دیگران

مثنوی معنوی، دفتر اول: ۱۳۶

در این مقاله نظرات و آراء چندین تن از ادیبان فارسی و خاورشناسان مشهور را درباره فردوسی و شاهنامه می آوریم تا هم یادی و بزرگداشتی از این شاعر بزرگ بکنیم و هم از این رهگذر ابعدی از کار و شعر او را بهتر بشناسیم.

چرا فردوسی و شاهنامه او این همه ارج و اهمیت دارد؟ در حین مطالعه کتابهایی در این زمینه که طی سالیان داشته ام گاهی به جمله هایی برمی خوردم که پاسخ این پرسش را برایم می داد. این مقاله حاصل آن یادداشتهاست.



تئودور نولدکه، خاورشناس آلمانی

(۱۸۳۶ - ۱۹۳۰م): فردوسی از دل

و جان علاقمند به روایات قدیمی ملی ایران بود. عشق و علاقه او نسبت به شاهان و پهلوانان ایران از هر یک بیستی که به نام آنها می سراید، آشکار می شود.

تئودور نولدکه: حماسه ملی ایران، ترجمه بزرگ علوی (۱۳۲۷)

ادوارد برون، خاورشناس انگلیسی

(۱۸۶۲ - ۱۹۲۶م): در ایران

نیرومندترین عاملی که همواره به شاهنامه ارج و مقام خاصی بخشیده است غرور ملی ایرانیان است نسبت به این کتاب که نماینده مجد و عظمت قومی آنان است. (مجد و عظمتی که آغاز آن زمانهای بسیار قدیم بوده و اکنون متاسفانه سالیان

دراز است که روی به زوال نهاده). اما در این که اخیرا نیز مستشرقین دقیق و نکته منیع شاهنامه را کتابی مهم و پراچ دانسته اند، عوامل دیگری در کار بوده است. نخست آنکه شاهنامه از لحاظ تحقیقات لغوی، بی شک دارای اعتبار و اهمیت بسیار است زیرا که یکی از کهن ترین آثار زبان پارسی دری است و در آن آشکارا از آوردن لغات تازی اجتناب شده است. دیگر آنکه روح هلنیستی (یونانی) می خواهد که در برابر نژاد سامی آثار نوع نژاد آریایی را بستاند و بزرگ جلوه دهد. و سوم آنکه مطالب داستانهای این منظومه از حیث میتولوژی (علم اساطیر) و افسانه های ملی جالب توجه است.

ادوارد براون: تاریخ ادبیات ایران: از فردوسی تا سعدی (نیمه اول)، ترجمه فتح الله مجتبیایی (۱۲۴۱)

هانری ماسه، خاورشناس فرانسوی (۱۸۸۶ - ۱۹۶۹م): شاهنامه یک حماسه ملی است که هیچ ملتی نظیر آن را ندارد.

هانری ماسه: فردوسی و حماسه ملی، ترجمه مهدی روشن ضمیر (۱۳۵۰)

یوگنی ادواردویچ برتلس، خاورشناس روسی (۱۸۹۰ - ۱۹۵۷م): مادام که در جهان مفهوم ایرانی وجود خواهد داشت، نام پرافتخار شاعر بزرگ هم که تمام عشق سوزان قلب خود را به وطن خویش وقف کرده بود جاوید خواهد ماند. فردوسی شاهنامه را با خون دل نوشت و به این قیمت خریدار محبت و احترام ملت ایران نسبت به خود گردید. نقب برتلس در هزاره فردوسی، (چاپ وزارت فرهنگ، ۱۳۲۲)

محمدعلی فروغی «ذکاءالملک» (۱۲۵۴ - ۱۳۲۱ ه.ش): بر هر ایرانی واجب است که با شاهنامه فردوسی مانوس باشد و اشعار ممتاز آن را از بر داشته باشد... شاهنامه فردوسی هم از حیث کمیت و هم از جهت کیفیت بزرگترین اثر ادبیات و نظم فارسی است بلکه می توان گفت یکی از شاهکارهای ادبی جهان است و ملل دیگر قدیم و جدید که دارای ادبیات معتبر می باشند فقط سه چهار منظومه دارند که می توان با شاهنامه مقایسه کرد. نخستین منت بزرگی که فردوسی بر ما دارد احیاء و ابقای تاریخ ملی ما است... یک منت دیگر فردوسی بر ما احیاء و ابقای زبان فارسی است. اوقاتی که به خواندن شاهنامه بگذرانید هدر نمی رود و حقیقتا جزو عمر است. ایران پرستی و ایران خواهی او با آنکه در حد کمال است مبنی بر خودپرستی و تنگ چشمی و دشمنی نسبت به بیگانگان نیست؛ عداوت نمی ورزد مگر با بدی و بدکاری؛

نوع بشر را بطور کلی دوست می دارد و هر کس بدبخت و مصیبت زده باشد از خودی و بیگانه، دل نارکش بر او می سوزد و از کار او عبرت می گیرد؛ هیچوقت از سیاه روزگاری کسی اگر چه دشمن باشد شادی نمی کند؛ هیچ قوم و طایفه را تحقیر و توهین نمی نماید و نسبت به هیچکس و هیچ جماعت بغض و کینه نشان نمی دهد.

محمدعلی فروغی: مقدمه بر منتخب شاهنامه (۱۳۲۱)

سیدحسن تقی زاده (۱۲۵۶ - ۱۳۴۸): با کمال تأسف دیده می شود که بزرگترین شاعر ایران و احیاء کننده داستان ملی ما در سن پیری و سالخوردگی در حدود هشتاد تا نودسالگی در نهایت فقر و عجز و شکستگی و تنگدستی با قد خمیده و گوش سنگین و چشم ضعیف، مطرود و فراری و متواری در مرز و بوم خود، پسر مرده با کمال نومیدی و بی کسی در زیر مواظبت یک دختر بسر برده و در زیر حکومت یک پادشاه بااقتدار و قهار [سلطان محمود غزنوی] که دشمن او بود و تحت تسلط فقهای متعصب سنی و حنفی که او را رافضی و مرتد می دانستند زندگی می نمود و در موقع وفاتش از دفن او در قبرستان مسلمانان ممانعت شد.

سید حسن تقی زاده: فردوسی و شاهنامه او (۱۳۴۹)

محمدتقی ملک الشعراء بهار (۱۲۶۵ - ۱۳۳۰): فردوسی در مرثیه سرایی های ادبی بسی زبردست است: در مرگ سهراب از قول مادرش، و مرگ اسفندیار و مرگ فرامرز و مرگ بهرام چوبینه که سرش را در دامن خواهرش می گذارد و جان می دهد، کلماتی دارد که دل هر سنگدلی را می گرایاند. ملک اشعراء بهار: فردوسی نامه بهار (۱۳۴۵)

ذبیح الله صفا (۱۲۹۰ - ۱۳۷۸): شاهنامه فردوسی بر اثر نفوذ شدیدی که در میان طبقات مختلف ایرانیان یافت در تمام ادوار تاریخی بعد از قرن پنجم (هجری) مورد توجه بود و توجه عموم طبقات و اهمیت مقام ادبی آن باعث شد که بسیاری از شاعران به استقبال و ساختن منظومه ای نظیر آن همت گمارند و به همین سبب از اواخر قرن پنجم تا چند قرن گروه بزرگی از شاعران منظومه های حماسی (ملی یا تاریخی یا دینی) به تقلید از آن پدید آورده اند ولی هیچ یکی نتوانسته اند چون فردوسی از عهده این کار شگرف بر آیند. دکتر ذبیح الله صفا: تاریخ ادبیات در ایران، جلد اول (۱۳۳۵)

دکتر ذبیح الله صفا در کتاب دیگرش حماسه سرایی در ایران (۱۳۳۳) به تفصیل درباره این رشته منظمه های حماسی سخن گفته است. در اینجا به چند نمونه اشاره می کنیم: گرشاسب نامه از اسدی طوسی، بهمن نامه از ایرانشان بن ابی الخیر، کوش نامه از همان سراینده، برزنامه منسوب به عطایی رازی، سامنامه از خواجوی کرمانی، سلجوق نامه از قانعی طوسی، ظفرنامه از حمدالله مستوفی، و دهها مورد دیگر.

مجتبی مینوی (۱۲۸۲ - ۱۳۵۵): شاهنامه فردوسی از برای مردم ایران از سه لحاظ مهم است: اول اینکه یکی از آثار هنری ادبی بسیار بزرگ است و از طبع و قریحه یکی از شعرای بزرگ قوم ایرانی زاده است و بر اثر همت و پشتکار و فداکاری او و بیست سی سال خون جگر خوردن او بوجود آمده است. دوم اینکه تاریخ داستانی و حکایات نیاکان ملت ایران را شامل است و در حکم نسیبنامه این قوم است. سوم اینکه زبان آن فارسی است و فارسی محکمترین زنجیر علقه و ارتباط طوایفی است که در خاک ایران ساکنند. مجتبی مینوی: فردوسی و شعر او (۱۳۴۶)

محمدعلی اسلامی ندوشن (۱۳۰۴ - ۱۴۰۱): در زبان فارسی چندکتاب هست که طی قرنها، قوت روان قوم ایرانی بوده است؛ یکی از آنها و شاید برتر از همه آنها شاهنامه فردوسی است. پیوند مردم باسواد و حتی کم سواد ایران با آثار بزرگ ادلی خود، پیوندی مستمر و همراه با ارادت و اعتقاد بوده است. این کتاب دارای چهار خصیصه مهم است. یکی آن که سند قومیت و نسب نامه مردم ایران است، ریشه های آنان را تا گذشته های افسانه ای می گسترد و پنجره این ملک را به روی افق پهناور زمان می گشاید. دوم آنکه شاهنامه عصاره و چکیده تمدن و فرهنگ قوم ایرانی است. ما هیچ کتاب دیگری نداریم که پیش های قلب ایران قدیم را به این روشنی و دقت در خود ثبت کرده باشد. سوم آنکه شاهنامه یک کتاب انسانی است، نه تنها حماسه ساکنان ایران، بلکه حماسه بشر بوینده را می سراید که با سرنوشت قهار دست و پنجه نرم می کند، رنج می کشد و می کوشد تا معنا و حیثیتی در زندگی خاکی خود بگذارد. چهارم آنکه شاهنامه یک اثر ادبی بی نظیر است. شاید تعداد کتابهایی که به این ارزش و عظمت باشند، در سراسر ادبیات جهان به ده نرسد.

دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن، زندگی و مرگ پهلوانان در شاهنامه (۱۳۴۹)

عبدالحسین زرکوب (۱۳۰۱ - ۱۳۷۸): شاهنامه نه فقط بزرگترین و پرمایه ترین دفتر شعری است که از عهد روزگار سامانیان و غزنویان بازمانده است بلکه در واقع مهمترین سند ارزش و عظمت زبان فارسی و روشن ترین گواه شکوه و رونق فرهنگ و تمدن ایران کهن است. خزانه لغت و گنجینه فصاحت زبان فارسی است. دکتر عبدالحسین زرین کوب، با کاروان حله (۱۳۴۳) و نامورنامه (۱۳۸۱) دنباله مطلب در صفحه ۵۴

طبقه ای انتظار آن مومن مسلمان شیعه اثنی حشری را می کشند. به ما گفته بودند در بهشت نهرها و جویبارها و چشمه هایی است که در آن شیر و عسل و شراب جاری است. اما عنده و عنده الله به ما نگفته بودند جناب آقای باریتعالی کارخانه ودکا سازی هم دارد. به ما چیزی نگفته بودند و گرته ما به گور بابای مان می خندیدیم



برویم ودکای اسمیرفن و نمیدانم قزوین پنجاه پنج و ودکای لهستانی و سوئدی و ودکای ابلسلوت و «اسکای ودکا» و اینجور زهرماری ها بخریم.

آقا! امروز ما رفته بودیم یکی از این فروشگاه های ینگه دنیایی بلکه نانی، پییری، اشکنه ای، قاذوراتی، چیزی بخریم. دیدیم یک عالمه ودکای ساخت دستگاه ملکوتی حضرت باریتعالی آنجا به ما چشمک می زند. ما را می بینی؟ یک دفعه انگار می کنی یک کاسه آب داغ ریختند روی سرمان. گفتیم: «عجب! سبحان الله. پس این آقای باریتعالی کنار خانه عفاف یک کارخانه ودکا سازی هم

راه انداخته بود ما خبر نداشتیم؟» رو کردیم به پاچال دار و گفتیم: «الهی از آتش جهنم خلاصی نداشته باشید، الهی روز خوش در زندگی تان نبینید، آخر شما دلیل شده ها نبایست به ما می گفتید در بارگاه ملکوتی حضرت باریتعالی ودکا هم پیدا می شود؟» باری، رفتیم یک بطرش را خریدیم یازده دلار. یعنی راستش خریدیم ده دلار و نود و نه سنت (حالا نیاپید یقه ما را بگیرد بابت همین مختصر دروغی که گفته ایم ما رابفرستند جهنم)

حالا می خواهیم امشب جای شما خالی، یکی دو استکانش را نوش جان کنیم ببینیم چه پیش می آید. اگر فردا پس فردا سر و کله مان اینجا هاپیدا نشد یقین بدانید یک راست رفته ایم بهشت. رفته ایم بهشت فقط مانده ایم معطل که از بین آنهمه حوری های عینهو هلو کدام را اول انتخاب کنیم! حق تعالی درهای خیر و سعادت و امن و صحت را بر همه شما نیز گشاده داراد! آمین!



آن بانوی سپید موی: هفتاد و چند سالی دارد. با چشمانی به رنگ دریا و موهایی سراسر سپید. سپید یک دست. همسایه ماست. همیشه لباس های رنگی گلدار می پوشد. وقتی دهان به سخن باز می کند مهربانی از کلامش می بارد. از یکایک واژه هایش. نوعی مهربانی مادرانه. خالص و ناب. از آن نوع مهربانی ها که دیر زمانی است گویی در درون آدمیان مرده است. خاک شده است. می گویم و می خندیم. از ته دل می خندیم. از آن خنده ها که جان و جهان آدمی را از اندوه می رهند.

آه...چه جهانی می داشتیم اگر همه آدمیان همچون این بانوی سپید موی چشم آبی، چشمه جوشانی از عذوفت و مهربانی بودند.

شاعری گفته است: «تو چرا میگویی انسان خوب است و عذوفت با اوست؟ به سر حوض نگر...که کبوترهای چاهی...با تردید و هراس...قطره آب تلخی به گلو می ریزند.» به خودم می گویم: «لابد این آقای شاعر، این همسایه سپید موی چشم آبی ما را ندیده بود.»

دیروز داشتم جلوی خانه ام باغبانی می کردم. آمد بیرون و گفت: «انگار چند روزی نبود؟» گفتم: «مسافرت رفته بودم.» گفت: «هر وقت می خواهی مسافرت بروی خبرم کن بیام به گل هایت آب بدهم. بیام آشغال ها را بگذارم بیرون.» دلم می خواست بروم دست های این همسایه زیبای سپید مویم را ببوسم.

آخ گوش هایم! اینجا در آمریکا گوش هایم درد گرفته بود. رفتم پیش دکترم. گفتم: «دکتر جان گوش هایم درد می کند.» معاینه کرد و گفت: «گوش هایت عیب و علتی ندارد. اما می فرستم پیش متخصص.» فردایش دکتر متخصص زنگ زد و گفت: «چه روزی و چه ساعتی می توانی بیایی بیمارستان؟» گفتم: «فردا دو بعد از ظهر.» فردایش رفتم بیمارستان. مرا نشانده جلوی کامپیوتر و گفت: «نگاه کن.» نگاه کردم. انگار وارد تونل شده ام. گفت: «می بینی؟» گفتم: «می بینم.» گفت: «گوش هایت سالم است.» گفتم: «دکتر جان! ولی درد دارم.» گفت: «می فرستم پیش متخصص آرواره.» پس فردایش رفتم آنجا. خانم دکتر خوشگلی یک ساعت با آرواره هایم کلنجار رفت و گفت: «آرواره هایت عیب و علتی ندارد.» گفتم: «دکتر جان! ولی گوشم درد می کند.» گفت: «باید بروی پیش متخصص شنوایی.»

روز بعد رفتم پیش متخصص شنوایی. مرا نشانده توی اتاقی که شبیه استودیوی رادیو بود. یکساعت و نیم با گوش هایم ور رفت و گفت: «از نظر شنوایی هم هیچ اشکالی نداری.» گفتم: «دکتر جان! ولی گوشم درد می کند هنوز.» گفت: «باید بروی دندانپزشک.» فردایش دندانپزشک زنگ زد و گفت: «فردا چه ساعتی می توانی بیایی کلینیک؟» گفتم: «هر ساعتی شما بفرمایید.» گفت: «یازده و نیم صبح چطور است؟» گفتم: «عالی است.»

فردایش یازده و نیم صبح رفتم کلینیک. دندان هایم را تمیز کردند. صد جور عکس گرفتند. آخرش گفتند: «یکی از دندان هایت کرم خوردگی دارد. باید پرش کنی.» قرار شد هفته آینده بروم دندان هایم را درست کنند. همه این رفتن ها و آمدن ها برایم ۴۱ دلار تمام شد. آن هم پولی بود که هر ماه بابت بیمه درمانی ام می دهم. باز بگوید مرگ بر آمریکا و زنده باد ملا!

ودکای خدایان! آقا! ما دیگر داریم به کلی کفر و کافر می شویم. می ترسیم اگر حرف نزنیم دور از جان شما غمباد بگیریم. به ما گفته بودند خداوند تبارک و تعالی بهشت دارد، دوزخ دارد، صحرای محشر دارد، روز صد هزار سال دارد، جحیم دارد، سقر دارد، درخت زقوم دارد، ابواب الجنه دارد، هاویه دارد، چاه ویل دارد، حوض کوثر دارد که طول آن از صنعا تا بصره است و به تعداد ستارگان آسمان جام در اطرافش می باشد که بدست حورالعین پر می شود و به مومن داده می شود.

همچنین گفته بودند در خلد برین حوری هایی هستند عینهو هلو! به هر مومن مسلمان شیعه اثنی عشری در آن دنیا هفتاد تا حوری می رسد که توی هفتاد قصر هفتاد

استخدام

نیاز به خانمی با داشتن گواهینامه معتبر رانندگی، جهت مراقبت (غذا، دارو و کمک بدنی) از خانمی در شهر مورگان هیل داریم.

۰۳۰۶-۶۵۵۵۵۵(۴۰۸)

وحد زمردی

مدرس و کارشناس موسیقی
با بیش از بیست سال تجربه



تدریس کلاس های آواز، تار، ستار، تنبور، پیانو،
ریتم خوانی، سلفژ و صداسازی و تئوری موسیقی

۹۲۴۴-۷۴۵-۴۰۸

www.vahidzomorodi.com

متابولیسم بدن را نیز بالا می برد و باعث سوختن چربی های اضافی می شود. سوخته شدن چربی در بدن به نام Thermogenesis نامیده می شود که حرارت را بالا برده و در نهایت باعث کاهش وزن می شود. مطالعات آماری نشان داده است که در قاره آسیا که گرین تی به مقدار زیادی مصرف می شود افراد دارای اضافه وزن نبوده و چاق نیستند. مجموعه گرین تی و کافئین هر دو باعث بالا رفتن متابولیسم بدن شده و پس از مصرف طولانی باعث کاهش وزن می شوند و دارای کالری منفی هستند. ژاپنی ها نیز مصرف گرین تی را افزایش داده و ماده موثر آن را به نوشابه های دیگر اضافه کرده و پس از فعالیت های فیزیکی تشنگی خود را با این نوشابه ها رفع می کنند که بسیار روش عاقلانه ای است. بایستی بطور کلی توجه داشت که علیرغم همه این مسائل برای کاهش وزن بایستی کمتر کالری مصرف کرد و بیشتر کالری سوزاند. طبق گزارش ها، مصرف روزانه ۹۰ میلی گرم Catechin می تواند موثر واقع شده و نتیجه بخش باشد. به غیر از چای سبز بسیاری از سبزیجات سبز دیگر نیز ایجاد کالری منفی می کنند نظیر کرفس، اسفناج، بروکلی، لوبیا سیاه و لوبیای سبز. لازم به یاد آوری است که دو گیاه چرب به نام های آواکادو و زیتون دارای کالری منفی نیستند و کالری اضافه می کنند. اغلب این گیاهان سبز دارای ۷۵ درصد آب و ۲۵ درصد فایبر (Fiber) هستند که معده را پر کرده و جلوی مصرف سایر غذاها را می گیرند. این گیاهان دارای ویتامین های A, C, K هستند که برای فعالیت آنزیم ها و هورمون های بدن ضروری بوده و اثرات آنتی اکسیدان نیز می باشند که رادیکال های آزاد و مخرب را نیز جمع آوری می کنند. گیاه کرفس به علت فایبر بسیار زیاد عوارض گوارشی نظیر یبوست را بهبود می بخشد. در رابطه با گرین تی مطالعات بسیار زیادی انجام شده است و اغلب گزارش می دهند که این گیاه اثرات ضدسرطان داشته، ناراحتی های قلبی را بهبود داده، کلسترول بد را در خون پائین می آورد، قند خون را کاهش می دهد، در محافظت پوست بطور موضعی موثر بوده و حتی دارای اثرات ضدافسردگی نیز می باشد. ولی در رابطه با اثر ضدالتهاب آن مشاهدات صد در صد نتیجه بخش نبوده است. مصرف چای سبز بسیار مطمئن بوده است ولی در صورت مصرف داروهای شیمیایی و مصرف چای سبز به مقدار بیش از ۳۰-۹۰ میلی گرم در روز با پزشک خود مشورت کنید که اثرات مقابل روی داروی مصرفی نداشته باشد.



چای سبز (Green Tea)

در سال های اخیر بیشتر صنایعی که نوشابه های غیرالکلی به فرم های مختلف می سازند و به بازار ارائه می دهند زیر سؤال رفته اند که به مقدار بیش از حد موادقندی و شکر به این نوشابه ها اضافه می کنند که باعث اضافه وزن بخصوص در جوانان می شود. اخیرا مدارس فروش این نوشابه ها را محدود کرده و کلا جامعه از این که شکر به فرم های مختلف و نام های مختلف که نامشخص برای عموم است مورد استفاده قرار می گیرد عصبانی هستند. این صنایع اخیرا شکر را با شیرین کننده های مصنوعی جانشین کرده اند ولی مردم هنوز اعتقاد دارند که گرچه این مواد کالری اضافه نمی کنند ولی از نظر ایمنی و سلامتی دقیقا مورد مطالعه قرار نگرفته اند و می توانند زیان آور باشند. فروش این نوشابه های بدون کالری نیز خیلی موفق نبوده است. در سال های اخیر پدیده جدیدی رخ داده است بنام کالری منفی (-Nega Calorie) یعنی اینکه مصرف موادی که نه تنها کالری اضافه نمی کنند بلکه کالری اضافی را هم می سوزانند. لازم به یادآوری است که کالری واحد حرارت و انرژی است و اصطلاح غلط سوزاندن کالری مفهوم علمی ندارد ولی مردم این واژه را استفاده می کنند. کمپانی کوکاکولا اخیرا فرآورده ای به بازار ارائه داده است که در آن از گرین تی و یا چای سبز استفاده کرده است و یکی از دانشمندان آن را همکاری بین طبیعت و علم شناسایی نام برده است. یعنی استفاده از گیاه گرین تی و سوزاندن انرژی و کاهش وزن.

تعریف کالری: وقتی می گوئیم مصرف یک ماده یک کالری انرژی ایجاد می کند یعنی اینکه این ماده مقدار حرارتی در اثر سوختن ایجاد می کند که درجه حرارت یک لیتر آب را یک درجه بالا می برد. به عنوان مثال مصرف یک موز گفته می شود که ایجاد ۱۰۰ کالری حرارت می کند. این میزان انرژی بوسیله بدن انسان استفاده می شود که فعالیت های روزانه خود را انجام دهد ولی در صورتی که فعالیت فیزیکی انجام نشود و یا نیازی به این کالری نباشد در بدن به فرم چربی ذخیره شده و باعث بالا رفتن وزن می شود. زمانی که بدن فعالیت فیزیکی (ورزش و یا کار) را شروع کرد این کالری اضافی سوخته شده و وزن را کاهش می دهد. نوشابه جدید کوکاکولا ادعا می کند که ۳۳۰ میلی لیتر مصرف آن فقط ۱۵ کالری اضافه کرده ولی مقدار ۶۰-۱۰۰ کالری ذخیره شده در بدن را می سوزاند. این ادعا فروش این نوشابه را که حاوی گرین تی می باشد بالا برده است چون ماده موثر آن گیاهی است و ایمنی آن تأیید شده است. مطالعات پزشکی نیز نشان داده است که ماده موثر چای سبز به نام Catechins اکسیداسیون و سوختن چربی در بدن را بالا برده و در واقع

مریم حجتیان

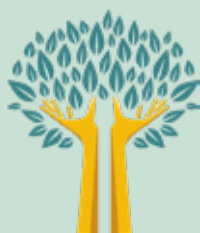
Life Coach / راهنمای زندگی
Certified Professional Coach

عضو رسمی فدراسیون بین المللی کوچینگ ICF



Certificate No:2022-4007

انسان های موفق و خوشحال برای رسیدن به اهداف شان، همراهی یک کوچ مورد تأیید و متخصص را در مسیر زندگی خود انتخاب می کنند.



- ✦ کشف رسالت در زندگی
- ✦ مدیریت روابط شخصی و عاطفی
- ✦ رسیدن به اهداف خود در زندگی
- ✦ رسیدن به بخشش خود و دیگران
- ✦ رهایی از سردرگمی در کار و حرفه
- ✦ مدیریت و کنترل افکار منفی و خشم
- ✦ راهکارهای اساسی برای کسب آرامش درونی

با تعیین وقت قبلی (415) 378-2077

Mhojatiyan@gmail.com
instagram: Maryam_Hojatiyan

معرفی کتاب

Nutrition Topics for
Healthcare Professionals



در این کتاب مطالب مهمی مورد بحث قرار گرفته است که نتیجه تحقیقات سال های اخیر در مورد ارتباط مواد غذایی و سلامتی انسان می باشد. این کتاب برای پزشکان، پرستاران، دارو سازان، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و کلیه دانشجویان وابسته، مطالبی نو و آموزنده ارائه می دهد. کتاب در حال حاضر از طریق شرکت آمازون قابل تهیه می باشد.

مؤلف: دکتر منوچهر سلجوقیان
ناشر: شرکت AuthorHouse



سهیلا رضایی

متخصص در امور خرید و فروش املاک در شهر ساکرامنتو، بی اریا و حومه

(916) 616-7395 + (408) 455-2330



Soheila Rezae
Lic.: 01834116



تیم مجرب ما املاک شما را با دریافت کمترین کمیسیون و بالاترین قیمت ممکن به فروش می رساند

با پایین ترین قیمت، زیباترین منازل را در ساکرامنتو و حومه صاحب شوید!



Soheila.Realtor@gmail.com

9217 Sierra College Blvd #120, Roseville, CA

همین جا شلیک خنده حصار بلند میشود. معمولا کسی بقیه صحبت‌هایش را گوش نمی‌کند. اما عمو ناصر ادامه میدهد که چهار سال مانده به انقلاب ۵۷، به اغلب دوستانش گفته که شورش و انقلاب چاره کار مشکلات ایران نیست. اما کسی به حرف‌هایش گوش نکرده. با اصرار برخی دوستان کار درمانگاه ادامه پیدا کرد اما ارزیابی‌های دیگر هم همان نتیجه قبلی را داشت. زحمتکش‌ها همه اقدامات درمانی پزشکان مائوئیست را نتیجه دلسوزی‌های شاه نسبت به طبقات پائین تفسیر می‌کردند. سرانجام به گفته عمو ناصر سال ۵۵ درمانگاه را بسته و به آلمان برگشتند و کتاب کوچک سرخ مائو را دور انداختند.

اکثر جمعیت مستمع بعد از این نتیجه‌گیری، دیگر حرف‌های عمو ناصر را دنبال نمی‌کنند اما ایشان در جمع بسته تری ادامه می‌دهد که یکی از اعضای گروه خانی آباد بعد از تعطیلی درمانگاه جزوه‌ای در باره فعالیت‌های درمانگاه تهیه و در تابستان سال ۱۹۷۷، یعنی یک سال قبل از انقلاب در گردهم آیی مائوئیست‌های جهان در شهر شانگهای چین ارائه می‌دهد. خلاصه گزارش این که این تجربه بقدر موفقیت آمیز بوده و توده‌ها را برای انقلاب آماده کرده. با اصرار اطرافیان عمو ناصر اسم و فامیل یک مائوئیست حدود ۸۲ ساله ایرانی مقیم آلمان را آورده و اضافه می‌کند: «بیست سال بعد از انقلاب ملاقاتی با ایشان اتفاق افتاد و خیلی راحت پرسیدم: تو که میدونی نتیجه تجربه ما شکست کامل بود چرا این گزارش غلط را دادی. پاسخ این آقای مائوئیست جالب بوده. «عمو ناصر در حالیکه چشمانش را تنگ می‌کند و به ذهنش فشار می‌آورد، عین کلمات راوی را تعریف می‌کند: «با اون گزارش حدود سه ماه همه چین را رایگان گشتم و مهمون حزب کمونیست بودم. یک سال بعد که انقلاب پیروز شد نامه‌ای از پکن دریافت کردم که خلاصه‌اش تبریک به من در راه به کارگیری موفقیت آمیز تئوری‌های صدر مائو در عمل بود.»

چینی‌ها بارها برای سخنرانی به جوانان حزب کمونیست چین دعوتش کردند تا دیگر به قدری مریض شد که قدرت حرکتش را از دست داد. تعریف خاطرات به اینجا که میرسد آثار خستگی در چهره‌اش پدیدار می‌شود. وقتش است یک لیوان چای در تنهائی بنوشد تا اعصابش آرام شود. اگر با خودش بود، دوست داشت سیگاری آتش بزند، اما همسر و فرزندانش از دور مراقب همه چی هستند. عمو ناصر چشمانش به افق خیره شده و فنجان چای را جرعه، جرعه با احتیاط می‌نوشد.



سیروس مرادی

خاطرات عمو ناصر

بعضی‌ها چنان مهارتی در بیان خاطرات گذشته دارند که هر بار شنیدن آن به قول قدیمی‌ها حلاوتی دگر دارد و اصلا تکراری و کسالت بار نیستند.

عمو ناصر در حال حاضر پزشکی نامدار ساکن آلمان است. جوانی پر شر و شوری داشت. عضو کنفدراسیون و یک مائوئیست بود. هر بار که به مناسبت‌های مختلف به تهران می‌آید وقتی همه فامیل جمع می‌شوند افکار عمومی در خواست واحدی دارند: «بیان مجدد تجربه فعالیت‌های انقلابی در تهران دهه ۱۳۵۰ شمسی و یا به عبارتی ۱۹۷۰ میلادی». معمولا مشتری این خاطره تکراری آقایان جا افتاده فامیل هستند چون هم، زمان وقوع آن را به خوبی درک کرده‌اند و هم حداقل دو کلید واژه پورن در نقل خاطره هست که باید به همان شکل اصیل بیان شود و احتمالا شنیدنش برای خانم‌ها ممکنه خوشایند نباشد. به هر حال مردان اغلب قدیمی دورش حلقه می‌زنند. عمو ناصر درست مثل یک مجری و آنکورمن با استعداد آن قدر صبر می‌کند تا حضار به شنیدن تک تک کلماتش مشتاق باشند، آن وقت با طمانینه، انگار چرچیل می‌خواهد در پارلمان زمان جنگ بریتانیا درباره مراحل بعدی جنگ سخنرانی کند، صحنه را به دست می‌گیرد.

اول مقدمه کوتاهی می‌گوید که چگونه مشی مسلحانه و برخورد نظامی برخی گروه‌های مارکسیستی با رژیم شاه با شکست کامل روبرو شد. این اتفاق باعث رونق اعتقادات مائوئیستی به ویژه در کنفدراسیون دانشجویان ایرانی مقیم خارج گردید که مکرر در کتاب کوچک سرخ مائو که آن زمان در میان مائوئیست‌ها کتاب مقدس تلقی می‌شد بیان شده و خلاصه این که مردم عین آب هستند و چریک‌ها مثل ماهی. ماهی فقط می‌تواند در آب زنده بماند. مخلص کلام این که برای فعالیت انقلابی باید با مردم قاطی شد، به ویژه طبقات فرودست جامعه.

عمو ناصر بعد از تحلیل اوضاع با رفقای هم مسلک خود سرانجام تصمیم می‌گیرند به ایران آمده و با هزینه شخصی درمانگاهی در خانی آباد که از محلات فقیر نشین تهران و مسقط الراس زنده یاد غلامرضا تختی، دایر و همه بیماران را رایگان معالجه کنند، تا بدینوسیله بتوانند به توصیه صدر مائو که آن زمان نقش پیامبر را برای مائوئیست‌ها داشت عمل کنند. عمو ناصر و رفقا ماهی شدند تا بتوانند در دریا و یا بهتر بگویم اقیانوس مردم شنا کرده به ساحل مقصود برسند.

به گفته عمو ناصر مائوئیست‌های ایرانی پیش خود فکر می‌کردند که چون با قشر پرولتاریا و کارگر و فقیر طرف هستند، به زودی در دل آنجا جا باز کرده، هم از ستم‌های رژیم پادشاهی و شخص شاه صحبت می‌کنند و هم با تاسیس درمانگاه‌های مشابه در سراسر تهران و شهرستان‌ها می‌توانند همین مراجعان و به قول خودشان زحمت کشان را برای انقلاب پا برهنه‌ها آماده کنند.

صحبت که به اینجا می‌رسید همه مترصد شنیدن نتیجه می‌شدند. خیلی‌ها آب دهانشان را طوری قورت می‌دادند که انگار نشسته‌اند همین الان در درمانگاه خانی آباد و منتظر معاینه پزشکان دختر و پسر مائوئیست ایرانی هستند. عمو ناصر اندکی ساکت شده و خودش را برای تعریف آخرین پاراگراف خاطرات آماده می‌کرد. با این که تقریبا همه پایان داستان را می‌دانستند اما دوباره می‌خواستند از دهان عمو ناصر بشنوند.

عمو ناصر با آب و تاب به تعریف خاطراتش ادامه داده و گفت: «برای ارزیابی حضور و خدمات خودمون در درمانگاه یکی از دوستان را به شکل مردی کارگر با همون هیبت و دکور و لباس فرستادیم قاطی بیمارانی که در انتظار معاینه بودند. همه منتظر بودند تا از میزان استقبال یا برهنگان از ما پزشکان سر در بیارند. دوست ستون پنجمی ما با چهره‌ای پکر از میان بیماران به اطاق پشتی آمد. عین جن زده‌ها بود. بعد از خوردن یک لیوان آب شروع به صحبت کرد. همه با دهان‌های باز هر کلمه‌اش را قورت می‌دادند. او گفت: «اون بیماران که خود و خانواده‌هاشون از مراجعان دائمی ما هستند، وقتی به عنوان یک بیمار تازه وارد از شون پرسیدم اینجا وضعیت درمان و رسیدگی به مریض‌های چطوریه؟ همگی گفتند: خداوند به اعلیحضرت شاه و شهبانو فرح عمر طولانی بدهد که این جوانان دختر و پسر را با بودجه دولتی فرستادند خارج درس بخوانند و دکتر شوند و با تاسیس این درمانگاه باعث اشتغال آنها بشوند و گرنه اون بیرون بدون الطاف شاهانه همگی خراب می‌شدند. اعلیحضرت دستور داده‌اند یک ریال از ما بابت دوا و درمان نگیرند. خدا عمرشون بدهد.»

سپیده رقامی

مشاور انواع وام‌های تجاری و بازرگانی در سر تا سر کالیفرنیا



Sepideh Raghmi

صداقت و تجربه من ضامن آسایش مالی و سهولت انجام وام شما خواهد بود.

در تمام مراحل وام در کنار شما هستیم.

LOANS

Letter of Credit

وام‌های صادرات و واردات

بودجه‌های اعتباری

وام جهت خرید متجمع‌های تجاری و دفاتر اداری

وام جهت خرید کلینیک پزشکی و دندانپزشکی و تجهیزات.

وام سرمایه‌گذاری جهت خرید منازل مسکونی چند واحد

بیشتر از ۴ واحد تا سقف ۱۸ میلیون

(415) 730-3357

تلفن تماس جهت مشاوره رایگان

کار عاطفی چیست، و چرا مهم است؟

سولماز مولوی

برایش در نظر گرفته می‌شود. و اگر این نوع کار را نینیم، کماکان آن را به زنان و گروه‌های ضعیف‌تر محول می‌کنیم، آن هم بدون هیچ پاسخگویی. البته بسیاری از زنان خودشان نقش‌های مددکاری دشوار را به عهده می‌گیرند (مثلاً مراقبت از والدین مسن) و شوهران‌شان هم می‌گویند که آنها خودشان این‌طور می‌خواهند یا در کارشان واقعا مهارت دارند. اگر این انتخاب خودشان باشد، اشکالی دارد؟

مهارت داشتن در کاری، آن را از کار بودن مبری نمی‌کند. مثلاً ممکن است شما در ریاضیات مهارت داشته باشید و به عنوان داده‌پرداز در یک بانک مشغول به کار شوید. هیچکس نمی‌تواند بگوید که چون شما در این کار مهارت دارید، پس این کار محسوب نمی‌شود. ولی همین استدلال به‌طور یکجانبه برای کار زنان استفاده می‌شود. واقعیت این است که زنان به این دلیل در کارهای عاطفی مهارت دارند که از سنین کودکی به انجام این نوع کارهای مراقبتی تشویق شده‌اند. از زن، به عنوان یک جنس، توقع می‌رود که دیگرمدار باشد. اگر دیگرمدار نباشد، مجازات می‌شود. زنان نه فقط از طرف خودشان، که همین‌طور والدین‌شان و افراد خانواده‌شان مدام کنترل می‌شوند. در دنیای بیرون هم قرار است تحت کنترل باشند. زنی که بلندپرواز باشد، تهدید محسوب می‌شود. گستاخ و سلطه‌جو قلمداد می‌شود. و هر چه قدر هم که پشتکار داشته باشد ممکن است اجازه پیشرفت شغلی به او داده نشود. از زنان انتظار می‌رود رفتار مهربانی داشته باشند و مطیع باشند، هر چقدر هم که باکفایت باشند. حالا اگر قرار بود مردان را تشویق کنند که همدلانه و مهربان رفتار کنند، یعنی اگر رسیدن به مقام بالاتر مستلزم کار عاطفی بود، آن وقت تعداد زیادی پژوهش روان‌شناسی و علوم اعصاب تولید می‌شد که نشان دهد مردان هم می‌توانند به اندازه زنان در کار عاطفی مهارت داشته باشند. یعنی مردان مثل زنان تشویق به این کار نمی‌شوند.

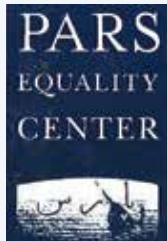
کار عاطفی بخشی از نظام مردسالاری است، ولی همین‌طور بخشی از ساختارهای بزرگ‌تر نابرابری، مثل نژادپرستی یا برتری سفیدپوستان است. مردسالاری اساساً نظامی است که در آن مردان تمام مناصب قدرت را در اختیار دارند. این یعنی مقامات دولتی، رؤسای صنایع، افراد دارای قدرت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی معمولاً مرد هستند. کارکرد مستمر مردسالاری را در جامعه‌ای می‌توان مشاهده کرد که در آن مردان از نیروی کار رایگان زنان سود می‌برند. علاوه‌بر این که مردان از کار رایگان زنان منتفع می‌شوند، زنان هم به عنوان یک گروه این‌قدر کرامت ندارند که کارشان به‌عنوان یک واقعیت به رسمیت شناخته شود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۹**

خدمتکاری لبخند می‌زند و مشتری عصبانی را که از غذایش ناراضی است آرام می‌کند. مادری با نوازش کودک نوپایش را از بدخلقی درمی‌آورد. زنی به عبادت پدرشوهرش در بیمارستان می‌رود چون شوهرش نمی‌تواند بدون ناراحتی این کار را بکند. هر کدام از این‌ها نمونه‌ای از کار عاطفی است. کار عاطفی یعنی اولویت دادن به یا مقدم شمردن عواطف دیگران بر احساسات خودتان. این نوع کار مهم و ضروری است، اما معمولاً دیده نمی‌شود. اصطلاح کار عاطفی را اولین بار جامعه‌شناس آمریکایی آرلی هوکشیلد در کتاب مدیریت قلب (۱۹۸۳) ابداع کرد، و در ابتدا برای اشاره به نوع خاصی از کار که از کارکنان صنعت خدمات انتظار می‌رود به کار برده می‌شد. در دهه‌های بعد، این اصطلاح توسعه پیدا کرد و در سال ۲۰۱۵ وارد رسانه‌های کثیرالانتشار شد و برای همه جور کار نامرئی که در خانه و اجتماع رخ می‌دهد به کار رفت. همان‌طور که بین کار بدنی شخصی با کار یدی در ازای پول، تفاوت ماهوی قائل نمی‌شویم، کار عاطفی هم در خانه و هم در محیط کار و اجتماع اساساً شبیه هم‌اند. کار عاطفی به نوعی ویرایش کردن احساسات طوری که بر احساس فرد دیگر تأثیر بگذارد. این کار هم در محیط‌های رسمی و هم غیررسمی رخ می‌دهد، ولی معمولاً زنان یا گروه‌های محروم جامعه آن را انجام می‌دهند. این نوع کار حتی اگر تشخیص داده شود هم بدون مزد است. و اگر به آن بی‌توجهی شود و کم‌ارزش قلمداد شود، نابرابری را تشدید می‌کند.

هرچند اندازه‌گیری کار عاطفی دشوار است، گروهی از اقتصاددانان که در باب اوقات فراغت تحقیق کرده‌اند، در سال ۲۰۱۸ دریافتند مردان به‌طور متوسط در روز ۴۹ دقیقه بیشتر از زنان اوقات فراغت دارند. و این که اوقات فراغت مردان افزایش داشته در حالی که برای زنان کمتر شده است. مطابق پژوهش‌ها، زنان در کل فعالیت‌های خانواده را برنامه‌ریزی می‌کنند و همین‌طور کار ذهنی خانه را انجام می‌دهند، یعنی چیزهایی مثل تهیه لیست خرید و یادآوری به شوهر برای داخل آوردن ماشین و تعویض روغن. هیچ یک از این‌ها کار عاطفی محض نیست، ولی همه آن‌ها مستلزم اولویت‌دهی به احساسات و نیازهای فرد دیگر به عواطف خود است. و هرچند این در زندگی مشترک ضروری‌ست، زنان بسیار بیشتر از مردان این کار را می‌کنند. کار عاطفی به نظام مردسالار پیوند خورده است. اما در حالی که این نوع کار به راحتی نادیده گرفته می‌شود، کم‌اهمیت جلوه دادن آن به مردان هم ضرر می‌زند. در واقع کار عاطفی در اقتصاد هم نقش مهمی دارد. چند دهه پیش، اقتصاددانان پدیده کار را در دو شکل دسته بندی کردند: کار تولیدی، مثل تولید کالا و خدمات، و کار تولیدمثلی، یعنی کاری که به بازتولید جمعیت می‌انجامد، مثل آموزش، خدمات بهداشتی، و کار خانه. ولی واقعیت این است که انسان‌ها فقط به سقف بالای سر و غذایی برای سیر کردن شکم‌شان نیاز ندارند. انسان‌ها به احساس عشق، ارتباط، بودن در جمعیت، و تعلق نیاز دارند. همه انسان‌ها صرف‌نظر از جنسیت‌شان، رابطه‌محور هستند. همه ما برای بقا به رابطه با بقیه انسان‌ها نیاز داریم.

کار عاطفی کاتالیزور اصلی نیروی کار است، چون انسان‌ها حتی برای کار فیزیکی، به دریافت مقدار عظیمی از خدمت عاطفی نیاز دارند. و وقتی سر کار هم می‌روند، فرض‌شان این است که هنگام بازگشت به خانه، قرار است مقدار زیادی خدمت عاطفی دریافت کنند. یعنی پیش‌فرض این است که افرادی هستند که نیازهای آنها را برطرف کنند، چه نیازهای ابتدایی مثل خوردن و خوابیدن، چه نیازهای روحی و عاطفی‌شان را. طی دهه‌های اخیر پیشرفت‌های زیادی در قلمروی برابری جنسی رخ داده و زنان به‌شکل انبوه وارد نیروی کار شدند و بسیاری از آن‌ها به استقلال مالی رسیده‌اند. ولی جایگاه کار عاطفی در این فرایند چیست؟

در نمونه آمریکا، امروز زنان بیش از نیمی از نیروی کار تحصیل‌کرده را تشکیل می‌دهند. اگر به مشاغل اقتصاد رسمی نگاه کنیم، مثلاً در بخش خدمات یا صنعت بهداشت، قسمت بزرگی از مشاغل را کار عاطفی تشکیل می‌دهد. این نوع کار اساساً یعنی تأثیرگذاری بر تجربه افراد، و ویرایش احساسات خود برای تأثیرگذاری بر احساسات دیگران. این نوع کارها را عمدتاً زنان انجام می‌دهند. مثلاً زنان رقم چشمگیر ۷۸ درصد کارکنان بخش بهداشت و صنعت مددکاری اجتماعی را تشکیل می‌دهند. اگر فقط به خدمات مراقبت از کودک نگاه کنیم، ۹۵ درصد کارکنان این بخش زنان هستند. ۹۰ درصد خدمتکاران خانه زن هستند. در صنعت رستوران و بار، زنان اکثریت نیروی کار را تشکیل می‌دهند و به خصوص در سمت‌های غیر تخصصی که با مشتری روبرو می‌شوند متمرکز شده‌اند. کار عاطفی چیز بدی نیست. برعکس، چیز فوق‌العاده‌ای است. چیزی است که به‌طور ایده‌آل هر کسی باید انجام دهد. ولی هنوز بر دوش زنان است. از طرفی، هر کاری که زنانه محسوب شود، ارزش کمی



ارائه خدمات مهاجرتی با کیفیت عالی و هزینه کم برای افراد واجد شرایط به شرح ذیل می‌باشد:

- ♦ تابعیت آمریکا (سیتی زن شیب)
- ♦ ویزای مهاجرت و انجام امور کنسولی
- ♦ درخواست کارت اقامت دائم (گرین کارت) و تجدید کارت
- ♦ مجوز اشتغال
- ♦ مجوز سفر
- ♦ کمک به قربانیان خشونت (VAWA)
- ♦ درخواست معافیت از پرداخت هزینه اداره مهاجرت برای افراد واجد شرایط

گروه حقوقی مجرب ما به زبان های فارسی، انگلیسی، اسپانیایی و فرانسوی، آماده ارائه خدمت به افراد واجد شرایط می‌باشند.

لطفاً برای تعیین وقت با ما تماس حاصل فرمایید

(408) 261-6405

(818) 616-3091

1635 The Alameda
San Jose, CA 95126

4954 Van Nuys Blvd., Suite 201
Sherman Oaks, CA 91403

www.parsequalitycenter.org

A Department of Justice Recognized ♦ 501(c)3 Nonprofit Organization

فرنگیس یگانگی، پایه‌گذار سازمان صنایع دستی ایران

پرویز نیکنام



فرنگیس یگانگی

مدیون اوست. کارهای صنایع دستی از سراسر ایران به تهران منتقل می‌شد. خانم یگانگی در گفت‌وگو با بنیاد مطالعات ایران می‌گوید: «ما دو تقسیم‌بندی کردیم، یکی قسمت کارشناس فنی که این‌ها ببینند کجا رنگش بد است، چون اغلب جاها روی بیچارگی بدترین رنگ‌ها را می‌خریدند، یعنی دوره‌گردها می‌رفتند و جنس این‌ها را از غله و هرچه بود می‌گرفتند و به‌جای آن، قند و چای و بدترین جنس رنگ را می‌دادند. یک مقداری روی رنگ‌ها

کار می‌کردیم برای اینکه ثابت بشود، برای اینکه تمام شکایت این بود ما هرچه بخریم رنگش می‌رود. یک مقداری روی طرح‌هایی که به حساب از آن حالت در بیاید و بشود استفاده‌های دیگر کرد.»

خاتم کاران یک مشکل بزرگ داشتند و آن این بود که خاتم‌ها وقتی به جای مرطوب منتقل می‌شد باد می‌کرد و ترک می‌خورد. برای همین هم کارشناس از ژاپن آوردند. خانم یگانگی می‌گوید: «یک کارشناس ژاپنی آمد، به‌اندازه‌ای روی چسب‌های مختلف کار کرد تا چسبی پیدا کرد که دیگر خاتم‌کار اگر با آن کار می‌کرد خاتم‌ها باد نمی‌کرد، هدف فقط تولید صنایع دستی نبود، بلکه شرایط اقتصادی به‌گونه‌ای بود که فرزندان خانواده‌هایی که صنایع دستی تولید می‌کردند حاضر نبودند کار پدرانشان را ادامه دهند، چون صنایع دستی اقتصادی نبود و بخشی از این صنایع داشت از بین می‌رفت. برای همین هم، به‌گفته خانم یگانگی: «ما بایستی دو کار بکنیم. یک قسمت کارمان این بود که به این‌ها از نقطه‌نظر طرح و نقشه آنچه که بازارپسند بود بدهیم و درعین حالی که نقش سنتی از بین نرود و یکی هم بازار پیدا کنیم برای اجناس. ما شروع کردیم به تشکیل شرکت‌های تعاونی و تا موقعی که من در مرکز صنایع دستی بودم ما ۲۷ شرکت تعاونی در تمام ایران تشکیل دادیم که خودشان هیئت‌مدیره داشتند.»

در مرکز صنایع دستی چند نفر مسئول طراحی بودند تا بتوانند بخشی از کالاها و صنایع دستی را با نیازهای بازار روز تطبیق بدهند و کمبودها و ضعف‌های صنایع دستی در بخش‌های مختلف را نیز برطرف کنند. این شرکت‌های تعاونی‌ها به صورت تخصصی تشکیل شده بودند، مثل کسانی که کارهای دستباف می‌کردند یا کارهای سفال یا چوب. هرکدام در یک شرکت تعاونی جمع می‌شدند، چون به این وسیله دولت می‌توانست به آنها کمک کند. خانم یگانگی مثال می‌آورد که: «آنهايي که ابریشم‌بافی داشتند وزارت اقتصاد این کمک را می‌کرد که به شرکت تعاونی به نرخی که تمام شده بود، می‌داد. در صورتی که در بازار شاید ۱۰۰ یا ۱۵۰ یا ۲۰۰ تومان گران‌تر بود. ما این را می‌گرفتیم. ما واسطه بودیم، می‌دادیم به آن شرکت تعاونی، سفارش‌ها را هم می‌دادیم طبق بازاری که توی فروشگاه خودمان یا فروشگاه‌های دیگر می‌توانستند فروش کنند.»

تأسیس فروشگاه صنایع دستی: در کنار تلاش برای توسعه تولید صنایع دستی و رفع مشکلات این بخش دکتر عالیخانی می‌گوید: «تصمیم گرفتیم که یک فروشگاه در خیابان تخت‌جمشید درست بکنیم و فرآورده‌هایی را که به این تولیدکننده‌های صنایع دستی در جاهای مختلف سفارش دادیم در آن مرکز به فروش برسانیم که تسهیلی در کارشان فراهم بشود.» فروشگاه صنایع دستی وزارت اقتصاد، به‌گفته دکتر عالیخانی: «با استقبال عجیب مردم روبرو شد، برای اینکه یک مرتبه کالاهایی را که در خانه‌ها دیده می‌شد از زمان قاجاریه داشتند و از آن پس فکر می‌کردند برای همیشه در ایران از میان رفته، دو مرتبه در بازار دیدند. و در واقع هم این کالاها هیچ‌وقت از بین نرفته بود، ولی احیاناً شمار تولیدکنندگان به جای صدها یا هزاران نفر تبدیل شده بود به کمتر از ده نفر. بنابراین، این نوع فرآورده‌های دستی مورد علاقه مردم بود، این فروشگاه صنایع دستی کم‌کم کل منطقه را به فروشگاه‌های صنایع دستی تبدیل کرد و هم‌اکنون یکی از مقاصد گردشگران داخلی و خارجی در دل پایتخت است.»

با تلاش‌های خانم یگانگی و همکاریانش تولیدات صنایع دستی در مناطق مختلف رشد پیدا کرد. به‌گفته خانم یگانگی: «کار جابجیم یکی از این کارهایی بود که داشت از بین می‌رفت، ما احیا کردیم. کار گلیم به‌واسطه اینکه رنگ‌های مصنوعی کار می‌کردند، همه آنها را احیا کردیم...» در یزد ده هزار بافنده به‌صورت دستباف کار می‌کردند که به‌گفته خانم یگانگی: «به نان شب محتاج بودند، بایستی برای این‌ها یک کاری کرد که این‌ها بتوانند دستگاه‌هایشان را بهبود ببخشند.»

مرحوم حسنعلی منصور (نخست‌وزیر) گفت: «فرنگیس خانم نمی‌خواهی کار مثبتی بکنی؟... نمی‌خواهی کاری خودت شروع بکنی؟» گفتیم: «تا چه باشد»، گفتند: «یک چنین چیزی را ما می‌خواهیم شروع بکنیم چون علیاحضرت خیلی علاقه دارند و با آشنایی که من دارم تو آن‌قدر در مسافرت‌هایی که به هند و پاکستان و تمام آنجاها کردی، مجموعه‌هایی که جمع کردی، اطلاعاتی که داری و علاقه‌ای که داری...» من به ایشان گفتم: «والله اگر می‌خواهید به‌شکل فانتزی باشد که وزارت فرهنگ و هنر هست ولی اگر می‌خواهید صنایع دستی ایران تقویت بشود باید این را روی کار اقتصادی پیاده کرد، همان‌طور که ممالک دیگر کردند و بعضی از آنها سالی ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون دلار پول از این گیر می‌آورند»، گفت: «خیلی خوب، آقای دکتر عالیخانی را می‌شناسی؟» گفتم: «نه»، همان جا زنگ زد به دکتر عالیخانی. گفت: «یک کسی اینجاست و درباره صحبتی که من قبلاً با شما کردم با ایشان صحبت بکنید»، دکتر عالیخانی هم استقبال کرد.

فردای آن روز ساعت هشت صبح، فرنگیس (شاهرخ) یگانگی رفت وزارت اقتصاد که دکتر علینقی عالیخانی، وزیر اقتصاد، و معاونش، دکتر محمد یگانگی، منتظرش بودند. «عالیخانی گفتند: آقای منصور شما را معرفی کردند برای اینکه شما پستی می‌خواهید؟ من گفتم: از این خانم‌هایی نیستیم که بعد از حقوق سیاسی صاحب پستی نشده باشم تا برای من پستی بتراشید، آقای منصور من را صدا کردند...» خانم یگانگی می‌گوید در همان جلسه به دکتر عالیخانی گفتم من تا حالا کار دولتی نکرده‌ام و نمی‌خواهم برای بقیه عمرم هم بکنم، ولی اگر چنین کاری می‌خواهید برای صنایع دستی انجام بدهید باید امکانات لازم را فراهم کنید.

در آن زمان وضعیت صنایع دستی خوب نبود و این نگرانی وجود داشت که بخشی از صنایع دستی از بین برود و دولت قصد داشت تا از صنایع دستی حمایت کند، که بخش عمده‌ای از زندگی مردم مناطق روستایی و فقیر به آن وابسته بود.

دکتر علینقی عالیخانی، وزیر اقتصاد در دهه ۱۳۴۰، در گفت‌وگو با تاریخ شفاهی ایران در هاروارد می‌گوید: «وقتی کار سازمان بررسی‌های وزارت اقتصاد نظمی گرفت، تلاش کردم که شخصی را پیدا بکنم که بتواند کارهای صنایع دستی وزارت اقتصاد را انجام بدهد.» وقتی خانم یگانگی به وزارت اقتصاد معرفی شد دکتر عالیخانی می‌گوید: «این زن را بسیار پسندیدم و کاملاً او را برای این کار شایسته تشخیص دادم و در نتیجه به او پیشنهاد کار دادم و در آغاز هم فعالیت او به عنوان یک بخشی از مرکز بررسی‌های اقتصادی بود. او هم در یک یا دو اتاق با همکاری دو یا سه نفر شروع به کار کرد.»

از همان ابتدا دکتر عالیخانی با درخواست فرنگیس یگانگی موافقت کرد و ماشینی با راننده به او داد و او شروع کرد به سفر، از این شهر به آن شهر، از این روستا به آن روستا. خانم یگانگی می‌گوید: «راه افتادیم از شمال، از آذربایجان گرفته، استان به استان، نه رئیس اقتصاد، نه رئیس فرهنگ، هیچ‌کدام چیزی نداشتند به ما بدهند.» دکتر عالیخانی می‌گوید: «یک اتومبیل در اختیارشان گذاشتیم که توانستند بیشتر نقاط ایران را برونند و مقدار زیادی فیش تهیه بکنند و بر آن اساس بتوانند تشخیص بدهند چه صنایع دستی در مملکت وجود دارد، چه مشکلاتی این‌ها دارند و چگونه می‌شود این‌ها را توسعه داد. قسمت اول کار، بنابراین، بیشتر بررسی و شناسایی کامل بود.» خانم یگانگی می‌گوید در آن زمان چندین سازمان و وزارتخانه به نام صنایع دستی کار می‌کردند: وزارت آموزش و پرورش قسمتی داشت به اسم صنایع دستی عشایری، وزارت کشاورزی بخشی به نام صنایع روستایی داشت، و وزارت فرهنگ و هنر هم بخشی داشت به نام هنرهای زیبا و صنایع دستی. با وجود این، هیچ‌کدام گزارش جامع و دقیقی از وضعیت صنایع دستی در کشور نداشتند و تنها گزارش جامع گزارشی بود که سازمان برنامه درباره دستگاه‌های نساجی در یزد تهیه کرده بود. روش کار خانم یگانگی هم این بود که هر جا می‌رفت نمونه کارهای صنایع دستی را جمع می‌کرد و وقتی تعداد محصولات صنایع دستی زیاد شد، دکتر عالیخانی دستور داد تا سالی را برای نمایش این کارها آماده کنند. به‌گفته خانم یگانگی، تا آن زمان فکر می‌کردند صنایع دستی یا فقط خاتم یا مس اصفهان است. در آن زمان محمد نراقی نیز به جمع چند نفره صنایع دستی پیوست که در رشته «دیزاینینگ» در انگلستان درس خوانده بود و، به‌گفته خانم یگانگی، مقدار زیادی از این نقش‌ها و دیزاین‌ها و حتی رنگ‌آمیزی‌های صنایع دستی

idents[®]

RS FOR SERIOUS INJURIES

CAMERON YADIDI

ATTORNEY AT LAW



No Fees

Until We Win Your Case!

ettlements & Verdicts



Powerfulinjurylawyers.com

urg & Brock, dose not warranty or guarantee the outcome of any legal matter.



ACC

POWERFUL LAWYER

دکتر کامران یدیدی

وکیل تصادفات و صدمات شدید بدنی

نامی معتبر و شناخته شده در شرکت های بیمه



Over \$200,000,000 Collected in Settlements



Vehicle Accidents



Motorcycle Accident



Slip & Fall



Dog Bites

(888) 979-7979

Powerful Injury Lawyers are subsidiaries of Law Offices of Burg & Brock, Law Offices of B

شناخت ذهن و کنترل آن

رامین کرمی - کارشناس ارشد مهندسی از دانشگاه پلیتکنیک تهران
بخش پنجم



به این نکته باشد که هیچ یک از خصوصیت های من ذهنی منفی نیستند، فقط برای بازدهی بهتر باید تحت کنترل باشند. برای مثال یک اسب لگد می زند ولی در عین حال اگر رام شود از پاهای خود برای دویدن استفاده می کند و می تواند سواری بدهد. بنابراین نگاه تان به خصوصیات من ذهنی منفی نباشد. شناخت خود را نسبت به آنها بیشتر کنید تا من ذهنی را بهتر بشناسید و در نتیجه بهتر کنترلش کنید.

من ذهنی چه خصوصیتی دارد؟ با بیان خصوصیات من ذهنی بیشتر این ماهیت مجازی را بشناسیم:

۱- من ذهنی موجودی است که شدیداً از مفهوم زمان و مکان حال و حاضر، فراری و گریزان است. من ذهنی از اینکه شما او را مجبور کنید در مکانی که هستید و زمان حالی که حضور دارید قرار بگیرد شدیداً ناراحت می شود. یک لحظه همین الان در مکان و زمانی که هستید حاضر شوید و حس حضور را پیدا کنید. لطفاً مواردی را که بیان می کنم انجام دهید: سرتان را بچرخانید و در اطرافتان همه اشیاء و اجسام و آدمها را برانداز کنید. محل نشستن خود را حس کنید. به صداها دقت کنید. چه صداهایی الان می شنوید؟ دست ها و پاهایتان را حس کنید. مثل یک آگاهی بر روی بدنتان قدم بزنید و آن را حس کنید. هیچ حرکتی نکنید تا دریافتهای تان مختل نشود. بر روی صداها و بوها متمرکز شوید. کم کم تنفس تان آرام و سنگین می شود. حالا روی دم و بازدم نفسهای تان دقت کنید. به صورت آگاه نفس بکشید. دم و بازدم را با اختیار خودتان انجام دهید. اگر نسیمی می وزد آن را حس کنید. همه فشاری را که محل نشستن به شما وارد می کند حس کنید. دقت کنید شما الان موفق شدید من ذهنی را به زمان حال و مکان حاضر بیاورید. احساس یک جور سنگینی و فشار به شما وارد می شود، مخصوصاً وقتی قرار است تنفس تان را خودتان کنترل کنید. من ذهنی شدیداً از چنین حالتی احساس ناراحتی می کند. فکر می کنید تا چند دقیقه قادر هستید در آن فضا و مکان به صورت خودآگاه حضور پیدا کنید و همه داده های حواس پنجگانه را شخصاً و خودآگاه ارزیابی و دریافت کنید؟ ذهنتان مانند مرغی که درون قفس گرفتار شده است شدیداً تمایل دارد بپرد و پرواز کند و به مسایلی در جایی، غیر از جایی که هستید و زمانی غیر از زمان الان مشغول شود، یا گذشته را مرور کند یا با دغدغه آینده کلنجار برود.

اندکی فکر کنید که قبل از این چقدر و چه مدت توانسته بودید چنین حسی داشته باشید؟ موقع رانندگی، غذا خوردن و کار، وقتی که به بستر می روید و قصد خوابیدن دارید و... چقدر در لحظه حال و مکان حاضر حضور داشته اید؟ جواب این سوال دقیقاً این مساله را تایید می کند که ماهیت من ذهنی از پرداختن به مکان موجود و زمان حاضر گریزان است و ما اکثراً در ساعات بیداری مان یا به خاطرات و مسایل گذشته فکر می کنیم و یا در فکر نقشه ها و کارهایی که در آینده پیش خواهد آمد هستیم و به دنبال این عدم حضور در زمان حال طبیعتاً همه جا هستیم الا آن جایی که جسم ما حضور دارد. ذهن ما یا دارد ما را برای یک اتفاق و شکست در گذشته ملامت می کند یا استرس و هیجان یک مساله در آینده را به ما وارد می کند. برای همه شما حتماً این اتفاق افتاده که در جمعی مثل کلاس درس یا جلسه کاری یا مهمانی این نهمی را از حاضرین در جمع دریافت کرده اید که «جست اینجاست ولی خودت اینجا نیستی. حواست کجاست؟» در حقیقت حواس شما جایی نرفته و همان جا در بدن زنده شما که توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می شود حضور دارد، اما چون من ذهنی را در دسترس ندارید این حواس تجزیه و تحلیل نمی شوند و فقط دریافت می شوند. شما می شنوید اما متوجه نمی شوید، می بینید اما درک نمی کنید چون دستیار همه کاره شما حاضر به حضور در آن مکان و زمان برای انجام وظیفه خود نبوده است.

در طول زمان بیداری، ذهن انسان اغلب به حالت ناخودآگاه است و در مواقعی هم که در محل حضور دارد اغلب به صورت نیمه خودآگاه عمل می کند و حالت های خودآگاه به صورت محدود و کم پیش می آید. اصولاً من ذهنی در حالت خودآگاه انرژی صرف کرده و خسته می شود و این خستگی را مادر انجام کارهای خودآگاه بیشتر حس می کنیم و برعکس در انجام امور ناخودآگاه کمتر انرژی مصرف کرده و بیشتر از پرداختن به خاطرات گذشته و مرور آنها یا بررسی احتمالات آینده انرژی می گیرد و برانگیخته می شود،

من ذهنی یا ایگو: در روانشناسی به من ذهنی «ایگو» گفته می شود. من ذهنی بخش خودآگاه ذهن شماست. دقت کنید من ذهنی شما نیستید ولی دستیار زیرک و زبردست شما در ساعات بیداری تان می باشد. من ذهنی از طریق حواس پنج گانه از دنیای اطراف اطلاعات دریافت می کند و مطلع می شود. با چشم پیرامون خود را می بیند، با گوش صداها را می شنود، با پوست دنیای قابل لمس اطراف را لمس می کند، با زبان طعم خوردنی ها را می چشد و با بینی وارد دنیای بوهای مختلف می شود. من ذهنی کاری به مدیریت ارگانهای حیاتی مانند قلب و ریه و مغز و گوارش و گردش خون ندارد و مدیریت اینها به حوزه ذهن ناخودآگاه سپرده شده است، اما از لحظه ای که از خواب بیدار می شوید من ذهنی مانند سیستم عامل یک کامپیوتر استارت و بوت می شود و همچون دستیار در خدمت شماست. باز تأکید می کنم شما نیستید اما به شما کمک می کند حرف بزنید، به شما کمک می کند به تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی از طریق حواس پنجگانه پردازید و تصمیم بگیرید. به شما کمک می کند به دنیای بیرون پاسخ های حرکتی بدهید، به شما کمک می کند زبان، حرفه و مهارت بیاموزید و...

تصور انجام همه این امور بدون داشتن یک من ذهنی محال است و بدون آن نهایتاً همچون حیوانات به کمک گزینه فقط قادر بودیم به نیازهای بسیار اولیه خود پاسخ داده و محدودترین ارتباطات را با دنیای بیرون داشته باشیم. ذهن هوشیار خصوصیتی دارد که در مورد آنها صحبت خواهیم کرد و به مدد این خصوصیات است که انسانها توانسته اند پیشرفت کرده و به علوم و تکنولوژی دست یابند. اما در عین حال بدبختی ها و مشکلات و مصائب هم که در ابعاد اخلاقی و اقتصادی و امنیتی و محیط زیستی بوجود آمده است زیر سر این موجود مجازی یعنی من ذهنی می باشد. شخصاً هیچ وقت یک من ذهنی خوب متصور نیستیم، در حقیقت من ذهنی همان گرگ درونی ماست که اگر مهار نشود اول ما را خواهد درید بعد اطرافیان مان را و برعکس من ذهنی کنترل شده باعث سعادت و آرامش ما خواهد شد، پس نه بدون او زندگی ممکن است و نه با او زندگی راحت. من ذهنی لحظه تولد با شما متولد شد. من ذهنی اولیه خیلی ناتوان بود اما هم پای توانمندی جسم با آن توانمند شد. من ذهنی چیزی نیست جز تلاش اطرافیان به خصوص والدین و خواهر و برادرها برای تربیت ما و آموختن به ما. من ذهنی در حقیقت چسباندن برجسب هایی است که افراد پیرامون ما توانستند بر خود واقعی ما بچسباندند، از همان اولین روزها ما را به یک اسم خاص خواندند و صدا کردند و معرفی کردند. کودک در ماه های اول اعتنایی به اسم خود نمی کند ولی به مرور میآموزد که آن اسم مترادف است با او و وقتی می شود باید بدانند او را خطاب قرار داده اند. پس اسم می شود اولین برجسب وجودی ما، بعد مادر و پدر، ما متوجه می شویم که نقش آنها نسبت به ما چیست و چون موجود ضعیف و ناتوانی هم هستیم و به صورت غریزی محتاج نگهداری، آنها را حامیان و آغوش های گرم و مطمئن برای پناه بردن خواهیم شناخت. زدن برجسب ها همینطور که بزرگ می شویم ادامه دارد. با اسباب بازیهای مان مفهوم مال من بودن و مالکیت را خواهیم آموخت. تذکرها و هشدارها، من ذهنی را نسبت به مسائل و مواردی محتاط و هوشیار و شرطی می کند تا برای حفاظت از خود به آنها اهمیت بدهد و از بعضی چیزها بترسد. اندکی بعد برجسب جنسیت را هم بر روی خود حس کرده و متوجه می شویم که دختر یا پسر هستیم و این فرآیند در بزرگسالی هم هر چند کندتر ادامه دارد تا زمانی که از دنیا برویم. تا زمانی که به سن جوانی برسیم این من ذهنی تقریباً کامل شده و تشکیل گردیده است و در حقیقت ما چیزی نیستیم جز انبوهی از برجسب ها که بر ساختار اولیه ما چسبانده شده است و رونوشتی هستیم از ذهن هایی که ما را تربیت کردند و در مسیر رشد ما حضور داشته اند.

من ذهنی یک تعریف یا حالتی از ما نیست، یک موجودیت مجازیست که با ما ترکیب و تلفیق شده و خیلی سخت است که بین خود واقعی و من ذهنی تفاوتی را احساس کنیم، اما روانشناسی مکتب یونگ این کمک را به ما می کند که با شناخت ساختار ذهن این من ذهنی را بشناسیم. در قدم بعد متوجه این دوگانگی بین خود واقعی و من ذهنی شده و با تلاش و کوشش همیشه من ذهنی را در سایه تسلط خود واقعی قرار دهیم. من ذهنی موجودی است که برای بودن و عمل کردن محتاج انرژی است و باید انرژی مورد نیاز خود را که تامین کننده وجود و هویتش می باشد کسب کند. در ادامه خصوصیات و ویژگیهایی از من ذهنی را برایتان توضیح خواهم داد. فقط حواستان

درمان تیک عصبی

دکتر لیلا جبلی - روانشناس و مشاور



انواع تیک های عصبی: برخلاف تصور عموم که فکر می کنند تنها پریدن پلک جزو تیک عصبی محسوب می شود، باید گفت که تیک ها انواع مختلفی دارند که در ادامه به آنها اشاره می شود.

تیک های حرکتی: تیک های حرکتی مربوط به تیک های عضلانی هستند که حرکت آنها با چشم قابل دیدن است. برای مثال می توان به پلک زدن، تکان دادن شانه و یا تکان دادن دست ها اشاره کرد.

تیک های آوایی: تیک های آوایی به صداهایی اطلاق می شود که شخص با

استفاده از تارهای صوتی خود ایجاد می کند. نمونه هایی از تیک های آوایی شامل زمزمه، صاف کردن گلو و یا فریاد زدن یک کلمه یا عبارت خاص می باشد.

تیک ها را به شکل دیگری نیز می توان دسته بندی کرد:

تیک های ساده: تیک های ساده تنها قسمت های کمی از بدن را درگیر می کنند. مانند خیره شدن چشم ها و یا بو کردن مداوم یک چیز.

تیک های پیچیده: تیک های پیچیده معمولاً چندین قسمت مختلف بدن را درگیر می کنند. این تیک ها می توانند طبق الگوی خاصی اتفاق بیافتند. یکی از الگوهای تیک های عصبی این است که شخص هنگام تکان دادن سر، دستش را نیز عقب و جلو کند و بالا ببرد.

علائم تیک عصبی: علائم تیک های عصبی معمولاً خود را در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی نشان می دهند. اولین علائم اکثراً تیک های حرکتی هستند که در ناحیه سر و گردن رخ می دهند. تیک های عصبی معمولاً در مواقع استرس زا و یا هیجان انگیز شدت بیشتری پیدا می کنند و زمان هایی که فرد آرام باشد و یا بر روی موضوعی خاص تمرکز کرده باشد، بهبود می یابند. انواع تیک ها و تعداد دفعاتی که فرد دچار می شود در طول زمان بسیار تغییر می کند اما این تغییر به معنای بهبود یافتن نیست.

تشخیص تیک های عصبی: تشخیص تیک های عصبی مانند دیگر بیماری ها نیست که با دادن یک آزمایش خون بتوان متوجه همه چیز شد بلکه برای تشخیص چنین مواردی باید به روانشناس خوب و با تجربه ای مراجعه نمود. **دنباله مطلب در صفحه ۵۲**

تیک های عصبی جزو مواردی است که به سختی درمان می شود و درمان آن نیازمند توجه، تلاش و انجام تمرینات بطور مداوم و مرتب است. اولین مرحله درمان این تیک ها یادگیری نحوه کنترل علائم آن است که باید طبق نظرات روانشناس خوب و با تجربه پیش بروید. با به دست آوردن کنترل تیک های عصبی، مانع از ایجاد اختلال این عارضه بر زندگی خود می شوید و می توانید مانند همه زندگی خود را ادامه دهید. برای درمان این مشکل، باید رفتار درمانی های لازم را انجام دهید و در صورت تشخیص روانشناس تان ممکن است نیاز به دارو درمانی نیز احساس شود. درمان های ذکر شده با کمک به حفظ آرامش شما در محیط های مختلف، باعث جلوگیری از رخ دادن تیک ها می شود. هرگز برای درمان این عارضه تعلل نکنید و خجالت نکشید. هرچه سریع تر با مشاهده چنین عارضه هایی، به روانشناس کاربلد و با تجربه مراجعه نمایید تا پس از تشخیص، جهت درمان آن اقدام نمایید. این عارضه را در کودکان خود تشخیص دهید در این صورت، درمان آن راحت تر خواهد بود و سریع تر به نتیجه خواهید رسید. وجود داشتن تیک در کودکان ممکن است باعث ایجاد حس خجالت در آنها شده و مانع برقراری ارتباط با سایرین گردد. بنابراین در اولین فرصت برای درمان این تیک ها اقدامات لازم را انجام دهید.

افرادی که تیک عصبی دارند بدون اینکه کنترلی بر روی عضلات بدن خود داشته باشند، به طور ناخواسته دچار این عارضه می شوند. داشتن تیک عصبی کم و بیش شبیه داشتن سکسکه است. فردی که در حال سکسکه است با اینکه نمی خواهد سکسکه را داشته باشد، اما در عین حال کنترلی بر روی آن ندارد و بدن شخص به طور خودکار آن را انجام می دهد. گاهی اوقات افراد به تنهایی سعی می کنند تا تیک عصبی خود را کنترل کنند و حتی گاهی برای مدت کوتاهی نیز موفق می شوند اما پس از مدتی بی اختیار دوباره به سمت انجام تیک باز می گردند. تیک عصبی شرایط جسمانی خاصی است که عصب های یک شخص نقش اصلی در به وجود آمدنش دارند. تیک عصبی در واقع تشنج، حرکت و یا صداهای ناگهانی است که فرد به طور مکرر انجام می دهد. افرادی که تیک عصبی دارند هیچ کنترلی بر روی آنها نداشته و نمی توانند آن را متوقف کنند.

مریم سالاری

مربی یوگا

یوگا رقص بین رهایی و تسلیم است.

یوگا سفری است توسط خویشتن، از خویشتن، به سوی خویشتن.

♦ Therapeutic Yoga ♦ Chair Yoga

با انجام یوگا شما می توانید:

- ♦ شناخت و ارتباط بهتر با بدن ♦ قبول وضعیت جسمی و روحی ♦ بالا بردن نیروی تفکر ♦ شناخت انرژی های درونی
- ♦ تعادل بین چاکراها ♦ هماهنگی بدن، فکر و روح ♦ سلامتی و شادابی برای تمام عمر

کلاس رایگان یوگا

روزهای چهارشنبه ۶ تا ۷ بعد از ظهر ♦ تاریخ شروع ۱۲ اکتبر تا ۱۴ دسامبر
برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً از طریق وبسایت زیر ایمیل ارسال کنید!

MINDFUL YOGA
Group



(408) 802-8882

<http://mindfullyogagroup.com>

حل جدول در صفحه ۴۲

جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

عمودی

- ۱- زرد رنگ- آفریدگار- قیمت لحظه‌ای و جاری در بازار
- ۲- گشوده- صدا- محل عبور- زود
- ۳- مناجات- چالاک- کاغذ کپی
- ۴- دوا- ناشنوا- عقاب سیاه- باج
- ۵- سرمایه اولیه- پیاله- غرور و تکبر
- ۶- کافی- رمق آخر- محل ورود- از غذاهای ایرانی
- ۷- گندم کوبیده- یکدست بازی تنیس- برداشت محصول- حرف تعجب
- ۸- دومین بازار مبادلات ارز با ۱۸ درصد در جهان- مبنای توسعه تجارت
- ۹- عدد فوتبالی- پسوند آلودگی- جهت- امر به سکوت
- ۱۰- تکنیک‌ها- زبان مالیدن- خدای باستان- بزرگ
- ۱۱- واحد سطح- سگ بیمار- ارز مجارستان
- ۱۲- شهر خروس جنگی- اخلال گر- یار سوزن- بصیر
- ۱۳- ساحل- به جا آوردن- شکوه
- ۱۴- هوو- زشت- بد بوی پرخاصیت
- ۱۵- نت سوم موسیقی- سعی و تدبیر- پادشاه انگلیسی- لوکس

افقی

- ۱- بانک مرکزی آلمان- از غولهای آلومینیومی در آمریکا
- ۲- واجب- رمزگونه- ششمین بازار مبادلات از ربا ۴ درصد در کل جهان
- ۳- باغ شداد- در حال دویدن- استفاده از امکانات دولتی یا افراد دارای نفوذ در نهادهای دولتی برای کسب سود شخصی
- ۴- دالان- بیهوده- چرک بدن و لباس
- ۵- خرم و شاد- موش خرما- نوشته کاغذپستی
- ۶- میان- اریب- قطار- چهره- مادر تازی
- ۷- از نامهای مردانه- میوه نارس- چاله
- ۸- ماه- بازی تخته- پایتخت اوکراین- پایین ترین طبقه جهنم
- ۹- پاداش کار- بخشی از گیاه- حمام لاغری
- ۱۰- جنس مذکر- صدمه- سنگ کیسه صفرا- از مهره‌های شطرنج- آفت گیاه
- ۱۱- مظهر سردرگمی- هجران- قابلمه بزرگ
- ۱۲- پوشیدگی- هاتف غیبی- محل نگهداری کالا
- ۱۳- تازه رسیده- یکباره- از ماههای تابستان ۱۴- جانوری که فدا می‌کند- سنگریزه- مشهور ۱۵- رود اروپایی- ریسکی که بر همه بازار و به حیثه کلی دارایی‌ها تاثیر گذار باشد

فقیه شهر به رفع حجاب مایل نیست
چرا که هر چه کند حبله در حجاب کند
از او دلیل نباید سؤال کرد که گرگ
به هر دلیل که شد برّه را مُجاب کند
(ایرج میرزا)

شخصی نزد حکیمی آمد و گفت: «آیا خبر داری فلان شخص درباره تو چنین و چنان می‌گوید و بسیار از تو غیبت و بدگویی می‌کند؟!»
حکیم با تبسم جواب داد: «آن شخص تبری را به سویم پرتاب کرد، اما به من نرسید. پس چرا تو آن تیر را از زمین برداشتی و در قلب من فرو کردی؟!»
یادمان نرود هیچوقت سبب نقل کینه‌ها و دشمنی‌ها نباشیم.

Water Tower Kitchen

In the heart of Downtown Campbell

The patio at this fabulous hotspot in Downtown Campbell

is large with plenty of seating and the delicious, one-of-a-kind food served from our kitchen.



(408) 502-9550

با مدیریت ایرانی آماده پذیرایی از شما عزیزان!

201 Orchard City Drive, Campbell

وطن

علیرضا شجاع پور

وطن یعنی همه آب و همه خاک
به گاه شیرخواری گاهواره
وطن یعنی پدر، مادر، نیاکان
وطن یعنی هويت، اصل، ریشه
وطن یعنی محبت، مهربانی
وطن یعنی نگاه هموطن دوست
وطن یعنی قرار بیقراری
وطن یعنی هوای کوچۀ یار
نگاهی زیرچشمی، عاشقانه
وطن یعنی غم همسایه خوردن
وطن یعنی زلال چشمۀ پاک
ستیف و صخره و دریا و هامون
دنا، الوند، کرکس، تاق بستان
وطن یعنی بلندای دماوند
وطن یعنی شکوه اشترانکوه
وطن یعنی سهند صخره پیکر
وطن یعنی وطن، استان به استان
کویر لوت، کرمان، یزد، ساری

طیس، پوشهر، کردستان، مریوان
سندج، فارس، خوزستان و تهران
وطن یعنی سرای ترک با پارس
بهشتی چشم را گسترده در پیش
وطن یعنی همه سازندگی ها
بریدن دست غیر از گردن نفت
وطن یعنی ز هر ایل و تباری
وطن یعنی دلیر و گدرد با هم
وطن یعنی سواران و سواری
همه یک جان و یک دل بودن ما
وطن یعنی دل همسایه بردن
وطن یعنی درخت ریشه در خاک
ارس، زاینده رود، اروند، کارون
هزار و قافلانکوه و پلنگان
شکبیا، دل در آتش، پای در بند
به دریای گهر استاده نستوه
ستیف سینه در سنگ تمدن
خراسان، سیستان، سمنان، لرستان
سپاهان، هگمتانه، بختیاری
دو آذربایجان، ایلام، گیلان
بلوچستان و هرمزگان و زنجان
وطن یعنی خلیج تا ابد فارس

ابوموسی و مینو، هرمز و کیش
رهایی از تمام بندگی ها
صلای صبح ملی کردن نفت
وطن را پاسبانی، پاسداری
وطن یعنی بلوچ و کرد با هم
لر و کرد و میوت و بختیاری
وطن یعنی به فرهنگ آشنایی
وطن یعنی جهانی در دل جام
وطن یعنی همه شیرین کلامی
وطن یعنی نگاه مولوی سوز
وطن یعنی پیام پند سعدی
وطن یعنی هوا و حال حافظ
وطن یعنی تیره، دمدمه، کوس
وطن یعنی شب شهنامه خواندن
وطن یعنی رهایی ز آتش و خون
وطن یعنی زبان حال سیمرغ
وطن یعنی امید نامیدان
وطن یعنی به دشمن راه بستن
وطن یعنی دو دست از جان کشیدن
زمین شستن ز استبداد و از کین
وطن یعنی اذان عشق گفتن
نماز خون به خونین شهر خواندن

سپاه جان به خوزستان کشیدن
وطن یعنی هدف یعنی شهامت
وطن یعنی شهید، آزاده، جانباغ
وطن یعنی شکوه سرفرازی
وطن یعنی گذشته، حال، فردا
وطن یعنی چه آباد و چه ویران
حریر دستباف و فرش کاشان
تمدن، دین، هنر، تاریخ، فرهنگ
چه پندار و چه گفتار و چه کردار
شب جوشن، شب روشن، شب بدر
سده، نوروز، بلدا، مهرگان، تیر
ستون و سر ستون تخت جمشید
صبا، کلهر، کمال الملک، بهزاد
سرود تیشه فرهاد در سنگ
ابوریحان و خوارزمی و رازی
ابونصر، ابن سینا، سهروردی
عراقی، رودکی، جامی، سنایی
دُر لفظ دری را دهخدایی
وطن یعنی رباعیات خیام
عفاف عشق در شعر نظامی
حضور نور در شمس شب و روز
زبان پیوسته در پیوند سعدی

شکوه باور اندر فال حافظ
طلوع آفتاب شعر از طوس
سخن چون رستم از سهراب راندن
خروش کاوه و خشم فریدون
حدیث یال زال و بال سیمرغ
خروش و ویله گرد آفرینان
سواران قران و رخس و شبیدیز
وطن یعنی حریم گیو و گودرز
روان و تن، کمان و تیر آرش
وطن یعنی جلال الدین و جیحون
به اوج آریو برزن نشستن
به تنگستان و دشتستان رسیدن
به خون گرم در گرمابه فین
وطن یعنی غبار از عشق رفتن
مهاجم را ز خرمشهر راندن
شهادت را به جان ارزان خریدن
وطن یعنی شرف یعنی شهادت
شلمچه، پاوه، سوسنگرد، اهواز
وطن یعنی ز عالم بی نیازی
تمام سهم یک ملت ز دنیا
وطن یعنی همین جا، یعنی ایران

فال سنارگان

فروردین

شاید تصمیم بگیرد ارتباط خود را یک بار دیگر با برخی دوستان قدیمی که برای مدتی طولانی از آنها بی خبر بوده اید از سر بگیرید. بهتر است احتیاط بیشتری در مورد سلامتی خود در طول ماه داشته باشید. سعی کنید و در همه جنبه های زندگی نگرش مثبت داشته باشید. مجردها ممکن است با شریک زندگی آینده خود روبرو شوند.

تیر

زندگی پرمشغله و سرعت دیوانه وار شما ممکن است شما را به تلاطم فعالیت برگرداند. بسیار مراقب باشید، در غیر این صورت ممکن است در نهایت مرتکب اشتباهات ناخواسته شوید. روابط شخصی ممکن است در اواسط ماه با فراز و نشیب هایی روبرو شود. فرصت های شغلی ممکن است در اواخر ماه به سمت شما حرکت کنند.

مهر

قبل از وارد شدن به معاملات بازار سهام، اطمینان حاصل کنید که از یک مشاور حرفه ای استفاده می کنید. نگرانی های بی مورد را برای آینده متوقف کنید. اطمینان حاصل کنید که خواب کافی دارید که می تواند به شما کمک کند از استرس خود رها شوید و سطح ایمنی بدن را افزایش دهید. شغل خود را عوض خواهید کرد و این تعویض از هر جهت به سود و نفع شماست.

دی

احتمال لحظات استرس زا به دلیل اختلاف نظر با یکی از عزیزان شما باشد. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. ولخرجی ممکن است برای شما هزینه داشته باشد و با مشکل مالی روبرو شوید. متخصصان مستقل یا فریلنسرها ممکن است در این ماه فرصت خوبی پیدا کنند. در شناخت افراد سیاست و دقت کامل به خرج دهید.

اردیبهشت

در محل کار خود متمرکز و مصمم باشید زیرا ممکن است به زودی پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته باشید. یک جلسه مهم با یک شخص تأثیرگذار ممکن است به شما کمک کند تا یک معامله یا پروژه سودآور را به دست آورید. از تجزیه و تحلیل بیش از حد خودداری کنید، زیرا ممکن است سطح استرس شما را افزایش دهد.

مرداد

بازسازی منزل و محل کار ممکن است اولویت این ماه شما باشد. روابط ممکن است در این دوره با فراز و نشیب هایی روبرو شود. با این حال، زندگی عاشقانه ممکن است مثبت پیش برود. ممکن است پیشنهادهای پردرآمد برای کسب سود مالی دریافت کنید. اطمینان حاصل کنید که با همکاران درگیر نشوید و از انتقاد بیش از حد نسبت به افراد خودداری کنید.

آبان

ماه مثبتی برای متولدین دی است زیرا ممکن است شاهد نتایج بسیار خوبی برای سخت کوشی خود باشید. ممکن است سفرهای مهم کاری یا جلسات، عملی نشوند، بنابراین اطمینان حاصل کنید که آنها را به بعد موکول می کنید. روابط دوستانه خوبی با دیگران داشته باشید. هنگام تعامل با اعضای خانواده، لحنی ملایم و مودبانه به کار ببرید.

بهمن

از وارد شدن در بحث های غیر ضروری خودداری کنید زیرا ممکن است شما را به مجموعه حقوقی سوق دهد. شما ممکن است یک فرصت عالی از یک شرکت خارج از کشور بدست آورید. ماهی که شروع کرده اید برای اقدام به معاملات اقتصادی مناسب نیست. اگر به سفر می روید کاملا محتاط باشید. یکی از نزدیکان و منسوبان تان به شما پیشنهاد همکاری و کمک می کند.

فرورداد

برای لذت بردن از یک ماه بدون دردسر تعادل بین زندگی شخصی و شغلی را برقرار کنید. لذت بردن از یک تعطیلات کوچک در کنار خانواده ممکن است گزینه خوبی باشد. لازم است هزینه های بی رویه خود را به دلیل تعهدات محدود کنید. مقدمات یک سفر برای شما در حال تدارک و فراهم شدن است.

شهریور

ممکن است یک ماه پربار برای سرمایه گذاری باشد. البته قبل از هر کاری با شخصی متخصص مشورت کنید. برنامه ریزی عالی مالی ممکن است راه را برای تغییر شغل آسان کند. خونسردی خود را حفظ کنید و صبر و حوصله به خرج دهید تا بتوانید از همه فرصت های خوبی که پیش روی شماست به خوبی استفاده کنید.

آذر

اطمینان حاصل کنید که از هزینه های غیر ضروری خودداری کرده و برای پس انداز نیازهای آینده تمرکز می کنید. افراد حرفه ای مرتبط با نویسندگی ممکن است سود قابل توجهی کسب کنند. سفر کرده ای دارید که مقدمات سفر او فراهم شده و بزودی دیدار حاصل خواهد شد. بزودی تحولی در کارتان رخ خواهد داد که برای تان مثبت خواهد بود.

اسفند

نیات بزرگ و مقاصد پرارزشی را در مد نظر دارید که به یکی یکی آن ها جامه عمل خواهید پوشانید بشرط آن که اولاً هر کار را خوب بسنجید و سبک و سنگین کنید و ثانیاً از مشورت با کسانی که از شما بصیرتر و خبیرتر هستند استفاده کنید. مدتی به فکر تغییر محیط زندگی افتاده که گرچه سخت است ولی شما آن را انجام خواهید داد.

این قسمت با این ترانه شروع می‌شد: «تو می‌گی گوجه، من می‌گم جوجه. تو می‌گی پرشیا، من می‌گم پرو. بهتره اصلا ولش کنیم». بنابراین به همراه مینیاتوره‌های ایرانی ام، عروسک قالی باف روستایی ام، و کتاب هایم، به خانه برگشتم. دست کم مادر لازم نبود آن شب شام درست کند، سی تا دلمه برای همه مان کافی بود.

در زمان اقامت ما در نیوپورت بیچ انقلاب ایران رخ داد و بعد تعدادی آمریکایی‌ها را توی سفارت آمریکا در تهران به گروگان گرفتند. یک شبه ایرانیان مقیم آمریکا، در بهترین حالتی که بشود گفت، خیلی غیر محبوب شدند. خیلی از آمریکایی‌ها دیگر فکر می‌کردند هر ایرانی، اگرچه ظاهرش آرام نشان بدهد، هر لحظه ممکن است خشمگین شود و افرادی را به اسارت بگیرد. مردم همیشه از ما می‌پرسیدند عقیده مان درباره گروگان گیری چیست، و ما همیشه می‌گفتیم «وحشتناک است» این پاسخ غالباً با تعجب روبرو می‌شد. این قدر از ما درباره گروگان‌ها سوال می‌کردند که کم‌کم داشتیم به مردم گوشزد می‌کردم آنها توی پارکینگ ما نیستند. مادر مشکل را این طور حل کرده بود که می‌گفت اهل روسیه یا ترکیه است. بعضی وقت‌ها من فقط می‌گفتم: «دقت کرده اید این چندساله تمام قاتلان زنجیره ای آمریکایی بوده‌اند؟ ولی من این را بر ضد شما استفاده نمی‌کنم».

من از نیوپورت بیچ به برکلی رفتم، جایی که زمانی معروف بود به زیر بغل کالیفرنیا. اما برکلی از این زیر بغل‌های معمولی نبود، زیر بغلی بود که باید موهایش تراشیده می‌شد و شسته می‌شد، زیر بغلی پر از آدم‌های اهل مطالعه که نه فقط اسم ایران را شنیده بودند بلکه چیزهایی هم در مورد آن می‌دانستند. در برکلی مردم از دیدن یک ایرانی یا ذوق زده می‌شدند و یا وحشت می‌کردند. گاهی چنین سوال‌هایی می‌شد: «چه نظری داری درباره خوک‌های فاشیست آمریکایی‌سیا که از دیکتاتوری شاه حمایت می‌کردند فقط برای این که از او به عنوان یک عروسک خیمه شب بازی در راه عطش بی پایان بیه قدرت در خاورمیانه و سایر نقاط دنیا مثل نیکاراگوئه استفاده کنند؟» گاهی وقت‌ها هم گفتن این که ایرانی هستیم به مکالمه پایان می‌داد. هیچ وقت نفهمیدم چرا، شاید احتمالی می‌دادند تروریست مونتشی باشم که در پوشش دانشجوی تاریخ هنر در برکلی مخفی شده. بیش از همه از سوال‌هایی خوشم می‌آمد که فرض می‌کرد تمام ایرانی‌ها عضو یکی فامیل بزرگ هستند: «علی اکبری در سین سینا را می‌شناسی؟» سال‌هایی که در برکلی بودم با فرانسوا آشنا شدم، مردی فرانسوی که بعدها شوهر من شد. در زمان دوستی با او متوجه شدم زندگی من چقدر ناعادلانه گذشته. فرانسوی بودن در آمریکا مثل این است که اجازه ورود به همه جا را روی پیشانی ات جسابانده باشند. فرانسوا کافی بود اسم آشکارا فرانسوی اش را بگوید تا مردم او را جالب توجه بدانند. فرض این بود که او روشنفکری است حساس و کتاب خوانده و هنگامی که مشغول زرمه اشعار بودلر نیست، وقتش را با خلق نقاشی‌های امپرسیونیستی می‌گذراند.

به نظر می‌آید هر آمریکایی خاطره خوشی از فرانسه داشته باشد. «عجب کافه محشری بود. مزه آن تارت تاتن هنوز زیر زبانتان است!» تا جایی که می‌دانم، فرانسوا آن تارت تاتن را درست نکرده بود، اما مردم خوشحال می‌شدند اعتبارش را به او بدهند. من همیشه می‌گویم: «می‌دانید که فرانسه یک گذشته استعماری زشت دارد، ولی این برای کسی مهم نیست. مردم شوهرم را می‌بینند و یاد خوشی‌هایشان می‌افتند. من را می‌بینند و یاد گروگان‌ها می‌افتند».

معرفی کتاب

در پی استقبال از «یادها و دیدارها»، خاطرات ایرج پارسی نژاد، نشر نو در تهران اخیراً چاپ دوم آن را منتشر کرده است. خوانندگان کتاب، «یادها و دیدارها»، را از همان آغاز انتشار، جذاب و خواندنی یافتند زیرا نویسنده با ابداع سبکی نو در خاطره نویسی بجای طرح زندگینامه خود، بیشتر از خلیقات و منش و رفتار جماعتی از نامداران ادبیات و فرهنگ و هنر در پنجاه سال گذشته گفته است. نویسنده گذشته از استادان ادبیات نسل اول که از محضر درس شان برخوردار بوده، (بدیع الزمان فروزانفر، جلال الدین همایی، ابراهیم پور داوود، و دیگران) شاگردان ایشان (پرویز ناتل خانلری، محمد معین، حسین خطیبی، ذبیح الله صفا) را درک کرده و خاطراتی شیرین و بیاد ماندنی از ایشان آورده است. افزون بر این همه، خواننده کتاب از کسانی چون (عبدالحسین زرینکوب، عباس زریاب خوئی، محمد جعفر محجوب، ایرج افشار، سیروس پرهام، داریوش شایگان، شاهرخ مسکوب، نجف دریابندری، نادر نادرپور، محمد رضا شفیعی کدکنی، محمد رضا شجریان، بهرام بیضایی، عباس کیارستمی، و دیگران) نکته‌های خواننده و ناشنیده بسیار می‌یابد. اگر مسافری از تهران در راه دارید کتاب را سفارش دهید و یا از طریق وبسایت زیر تماس بگیرید.

www.nashrenow.com

انگلیسی با لهجه فارسی

خاطرات یک ایرانی بزرگ شده در آمریکا

نویسنده: فیروزه جزایری دوما ترجمه: غلامرضا امامی (بخش ششم)

مکزیک: در آمریکا، من یک قیافه اقلیت نژادی دارم، چهره ای آشکارا مهاجر که داد می‌زند: «من از نژاد اسکاندیناوی نیستم». در آبادان که بودیم من و مادر خارجی به نظر می‌رسیدیم. آب و هوای گرمسیری آبادان ساکنانی گندمگون می‌سازد. مادر به خاطر نژاد ترکی اش دارای رنگ پوستی است که روی نیکول کیدمن «سفید بلوری» و روی دیگران «شیربرنج» نام دارد. در آبادان مردم از مادر می‌پرسیدند که آیا او اروپایی است؟ و او با افاده جواب می‌داد: «خب، عمه ام توی آلمان زندگی می‌کند»، وقتی آمدم کالیفرنیا دیگر خارجی به نظر نمی‌رسیدیم. ویتی‌یر، که پر از مکزیکی بود، می‌توانست به عنوان شهر اصلی ما پذیرفته شود. تا وقتی دهان مان را باز نکرده بودیم، اهل محل محسوب می‌شدیم. اما با جمله‌های بی سرو ته و بدون فعل مادر (shop so good very) کافی بود که لو برویم. فوری می‌پرسیدند کجایی هستیم، پاسخ ما هم فایده‌ای نداشت. اسم کشورمان را که می‌گفتیم لبخند معذبی روی صورت شان می‌آمد به این معنی: «چه خوب. حالا این جهنم دره ای که گفتی کجا هست؟» در سال ۱۹۷۶ به خاطر شغل جدید پدر به نیوپورت بیچ رفتیم، شهری ساحلی که همه بلوند هستند و قایق رانی می‌کنند. آنجا به عنوان یک مشت مهاجر خاورمیانه ای در شهر بلوندهای قایق ران تابلو بودیم. مردم به ندرت می‌پرسیدند کجایی هستیم، چون توی نیوپورت بیچ قاعده کلی این بود که «هرکی بلوند نیست مکزیکیه»، در عوض به من می‌گفتند: «لطفاً به ماریا به مکزیکی بگو هفته دیگر لازم نیست خونه ما رو تمیز کنه. می‌خواهیم برویم مسافرت».

لا بد مردم فکر می‌کنند اهالی نیوپورت بیچ، شهری که تنها دو ساعت تا مرز مکزیک فاصله دارد، چند کلمه ای اسپانیایی بلدند. اما در جایی که برنزه شدن موضوع موجهی برای صحبت محسوب می‌شود («این مال تعطیلات هفته پیش توی ساحل است؟»، «نه، از بازی تنیس دیروزه») یادگیری زبان خدمتکاران بومی در اولویت نیست. سال اولی که در نیوپورت بیچ بودیم، مدرسه ما یک معاینه همگانی پیش گیری از قوز انجام می‌داد. تمام کلاس ششمی‌ها را جمع کردند توی سالن ورزش و منتظر شدیم تا پرستارها انحنای ستون فقرات مان را اندازه بگیرند. نوبت من که شد، پرستار نگاهی عمیق به صورتم انداخت و پرسید: «عجب! تو اسکیمو نیستی؟» جواب دادم: «نه، من ایرانی ام». او جیغ کشید: «امکان نداره! برنیس این شبیه اسکیموها نیست؟» تا برنیس از آن سر سالن خودش را برساند، می‌خواستم معامله ای پیشنهاد کنم: «چطوره من به ماریا بگویم هفته دیگر نیاید چون تو می‌خواهی بروی مسافرت، در عوض کار را تعطیل کنیم؟»

همان سال از من درخواست شد درباره کشورم برای دانش آموزان کلاس هفتم مدرسه صحبت کنم. دختری که این را از من خواسته بود یکی از همسایه‌ها بود که می‌خواست چند نمره اضافی در درس مطالعات اجتماعی بگیرد. من با یک بغل کتابهای فارسی، عروسک یک قالی باف روستایی، کلی مینیاتور ایرانی و مقداری دلمه برگ مو به لطف مادر، رفتم آنجا. ایستادم جلوی کلاس و گفتم: «سلام. اسم من فیروزه است و ایرانی هستیم». قبل از اینکه چیز دیگری بگویم، معلم بلند شد و گفت: «لورا، تو که گفته بودی او اهل پرو است! اگر زندگی من یک فیلم موزیکال هالیوودی بود، رقص

ماهنامه پژواک

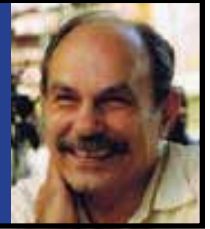
نشریه برگزیده

ایرانیان شمال کالیفرنیا

(408) 221-8624



ماموریت پاکستان

بخش آخر
عباس پناهی

و بی شرم بود. در را بست و با سرعت لباس پوشیدند و بیرون آمدند، اما به جای صحبت کردن با ما سریع بیرون رفتند و با جیب دور شدند. با سر هنگ به هم نگاه کردیم و از حمام بیرون آمدیم که متوجه شدیم، بر و بچه های دیگر هم جلوی حمام هستند. هاج و واج مانده بودیم که چه خبر است و چرا اینجا این گونه نظمی دارد که یک ستوان سوم آنچه را که دلش می خواهد می کند و حتی از ما هم که همه از او ارشدتریم، حرف شنوی ندارد، برسد به این مردم بی‌نوا! سوار اتومبیل شدیم و به پاسگاه رفتیم و مردم هم که خبرها به گوش شان رسیده بود، در اطراف ما، رو به از یاد بودند و از بس همه از این ستوان سوم خیره سر خشمگین بودند، در دل شان جشن بود که کسانی آمده اند که او را بکوبند. به پاسگاه که رسیدیم، ستوان به سر بازهایش دستور داد اگر یک قدم کسی جلو آمد شلیک کنند. آنها هم گلن گدن یا رو آیک‌ها را کشیدند و آماده شلیک شدند. خود ستوان در دفترش، با ژاندار مری کل استان سیستان و بلوچستان و نیز با مرزبانی استان تماس گرفت و طی تلفنگرامی برای آنان چنین گزارش کرد: (عده ای از اشرار از مرز پاکستان گذشته و وارد خاک مقدس ایران شده اند و قصد خلع سلاح پاسگاه را دارند و این پاسگاه، در حال حاضر در حالت پدافند به سر می برد. اما با توجه به نیروی اندکی که در اختیار این پاسگاه است، احتمال سقوط آن می رود. و لذا درخواست نیروی کمکی می شود). بچه ها پریدند و اسلحه ها را از دست سر بازان گرفتند و اینجا حسن آقای ما که پیشتر ذکر خیرش رفته بود، کاری کرد کارستان که هیچکدام مان از نظر قانونی نمی بایستی آن کار را می کردیم. اما او حسن آقا بود و روش خودش را داشت. با سرعت پرید و ستوان را مثل گنجشک برداشت و مانند نقشی که در بالای سر در باشگاه جعفری، از رستم و سهراب است، بالای سر برد و به زمین کوفت و روی سینه اش نشست و کارد سنگری اش را در آورد و روی گلویش گذاشت که صدای جیغی از پشت در شنیدیم و سکوت شد. صدای جیغ مربوط به زن سرکار ستوان بود که گویا عیش کرد. با شنیدن این صدا، سر هنگ داد زد: «حسن چه می کنی؟» حسن گفت: «جناب سر هنگ این باعث ننگ ماس، باید سرش رو جلوی زنش ببرم.»

شور و نشاطی در سراوان به پا شده بود که گویا مدت‌ها چنین جشنی نداشته اند. ستوان، مانند یک کاغذ مچاله زیر حسن افتاده بود و از ترس، گلویش بسته شده بود. سر هنگ زیر بغل حسن را گرفت و گفت: «برپا»، این برپا دیگر دستور نظامی بود و حسن، چاره ای جز اطاعت نداشت. برخاست اما به سرعت دو سر باز را از پس گردن گرفت و خر کش، به داخل پاسگاه برد و درون یک اتاق انداخت و گفت: «اگه جیک بزین، جیک دونتونو پاره می کنم». سر هنگ به ستوان هم گفت: «برپا»، ستوان این بار، مثل بچه آدم و از ترس به هوا پرید، برخاست و ایستاد. سر هنگ پرسید: «بنزین ما چه شد؟» ستوان گفت: «این جزو وظایف من نیست که برای شما بنزین تهیه کنم». سر هنگ پرسید: «وقتی بالگردهای پاکستانی وارد مرز ایران شدند تو چرا دستور ندادی بنزند؟» ستوان با پرویی پرسید: «بد کردم؟» سر هنگ گفت: «بله، اگر تو نمی دانستی که ما می آیم و بنزین هم جزو وظایف نیست باید می زدی. تو باید اینجا منتظر ما می ماندی، نه آن که با خانمت به حمام بروی». ستوان گفت: «این یک امر خانوادگیست و فکر نمی کنم به ارتش ربطی داشته باشد» که این بار یکی دیگر از بچه ها آن چنان داغ کرد که یک سیلی محکم به گوش آن ستوان نواخت. در واقع سرکار ستوان می خواست در مقابل اهالی سراوان کم نیاورد و فردا، کسی برایش پررو نشود. اما هر بار برایش بدتر می شد و دق دلی اهالی، بیشتر خالی می شد. سر هنگ گفت: «با این حساب، ما امروز را در اینجا میمانیم؟» ستوان گفت: «میل خودتان است». از ظهر گذشته بود و گرسنه بودیم. سر هنگ پرسید: «برای غذای ما چه کار کرده ای؟» گفت: «شما تحت سر پرستی من نیستید، گیر افتاده بودیم، نه بنزین داشتیم که برویم و نه چیزی برای خوردن. سر هنگ پرسید: «حالا ما چه کنیم؟» ستوان گفت: «هرکاری که خودتان صلاح می دانید.»

سرگرد منوچهر، آرام به سر هنگ گفت: «جناب سر هنگ این را بسپارید به من و خودتان به سمت بالگردها تشریف ببرید». سر هنگ به اتفاق یکی از اهالی به محل بالگردها رفت و سرگرد، به سرکار ستوان گفت: «اینجا بازداشتگاه هم دارید؟» ستوان گفت: «بله». سرگرد گفت: «همین الان برو توی بازداشتگاه تا تکلیف را روشن کنم». ستوان با اعتراض گفت: «یعنی در محل خدمت و تحت فرماندهی من، خود من را بازداشت می کنی؟» سرگرد گفت: «حرف نباشه» و بلا فاصله به بچه ها اشاره کرد و آنها هم زیر بغل ستوان را گرفتند و به زندان پاسگاه بردند و به اتفاق چند سربازی که داشت، در آن اتاق زندانیش کردند و کلید را هم برداشتند و آوردند. سرگرد از تلفن همان پاسگاه مرزبانی به تهران تلفن زد و با آنکه آخرین روز سال بود و قاعدتا همه در شور و حال سال تحویل و مراسم نوروزی بودند، از افسر نگاهان پرسید: «آیا تیمسار خسرو داد در پادگان هستند یا نه؟»

بیست و نهم اسفند بود و تمام زورمان را می زدیم تا سال تحویل که ساعت دو از نیمه شب بود در کنار خانواده باشیم. وارد خاک ایران شدیم و با زمان کوتاهی، به سراوان رسیدیم. بالای شهر به گردش در آمدیم تا جایی را که مسئول ژاندارمری سراوان برای مان آماده کرده بود را پیدا کنیم، اما چیزی ندیدیم و پس از چند بار گردش بالای شهر، با مشورت، زمین بیابانی را انتخاب کردیم و یکی یکی نشستیم. چون تا آن زمان در پاکستان پرواز می کردیم، بالگردها همه رنگ ویژه ارتش پاکستان شده بودند و ماه و ستاره پاکستان را هم بر روی آنها نقش کرده بودیم. و قاعدتا مرزبانی و ژاندارمری، اگر در جریان ورود ما نمی بود، می بایستی ما را با ضد هوایی می زد، و اگر در جریان بود، می بایستی جایی را برای فرود ما آماده می کرد و وسایل پذیرایی نیز برای مان مهیا می نمود. خاموش کردیم و پا به خاک خدا گذاشتیم. اکثرا هنگام پا بر زمین گذاشتن، زانو خم می کردند و بوسه به خاک می زدند. از شهر، نسبتا دور بودیم، اما مردم شهر که ما را دیدند برای دیدن ما هجوم آوردند و چون آرم پاکستان را می دیدند، تعجب می کردند که اینهمه بالگرد، چرا از پاکستان به ایران حمله کرده! اما به محض اینکه با ما صحبت می کردند، متوجه می شدند و جلو می آمدند و با ما ماچ و بوس می نمودند.

مدتی منتظر شدیم و خبری حتی از یک سر باز ژاندارمری نشد که به سراغ مان بیاید. به سر هنگ پیشنهاد کردم که به پاسگاه ژاندارمری بروم تا پیرسم که چه خبر است. سر هنگ گفت باشد با هم برویم. از یکی از اهالی خواهش کردیم ما را به پاسگاه ژاندارمری ببرد، با خوشحالی قبول کرد. در راه به طور تلویحی به ما فهماند که منتظر نباشید که با استقبال روبرو شوید. به پاسگاه که رسیدیم، دو تا سر باز داشتند دنبال هم می کردند و سرگرم بازی بودند. صدایشان کردیم و پرسیدیم: «فرمانده تان کجاست؟» یکی از آنها گفت: «رفته حمام». ما خیال کردیم می خواهد مسخره کند. در آن زمان اگر می خواستند جواب کسی را ندهند، می گفتند، فلانی رفته حمام یخ بیاره. چون این جواب را به سر هنگ داد، من عصبانی شدم و بر سرش فریاد زدم و او که ترسید، گفت: «بخدا درست میگم، جناب سراوان با خانومشون رفتن حموم». پرسیدم: «با خانومش؟» گفت: «بله ایشون هر روز اینکار رو میکنه». گفتیم: «حموم کجاست؟» گفت: «حموم شهر، کسی که ما را آورده بود گفت: «بفرمائید من می برمتون». به حمام عمومی شهر رفتیم و از اوستای حمام که پشت میز نشسته بود پرسیدیم: «آیا رئیس ژاندارمری اینجاست؟» گفت: «بله». گفتیم: «صداش کن». با ترس گفت: «نه، نمیشه». گفتیم: «چرا؟» گفت: «اگه من مزاحمش بشم، پدرم رو در میاره». گفتیم: «توی کدام نمره است؟» گفت: «آن شش نمره آخر را فرق کرده اند». به طرف نمره ها رفتیم و اوستای حمام با نگرانی خواهش کرد اینکار را نکنم. محلش نگذاشتم و رفتم، در یکی را زدم صدائی نیامد، دومی و سومی، از چهارمی صدای خنده خانم می آمد. به در زدم، و بدون آنکه بپرسد کیه، داد زد: «پدر سگ هنوز هم نفهمیدی نباید مزاحم بشی؟» با لگد کوبیدم به در و گفتیم: «مردیکه پیروز، مرزهای زیر مسئولیتت مورد تجاوز قرار گرفته و اجنبی وارد مرز شده و تو توی حموم داری با زنت یه قول دوقول می کنی؟» باز با پرویی فریاد زد: «وقتی اومدم بیرون مادری ازت...» که با پوتین آن چنان به در کوبیدم که چفت در شکست و در باز شد و او لخت، با عصبانیت بیرون آمد و با دهانی که پر از فحش بود، چشمانش به من خورد. فحش را قورت داد و گفت: «تو کی هستی که به حریم خصوصی من تجاوز کرده ای و من که رئیس ژاندارمری این منطقه ام را مورد آسیب قرار داده ای؟» گفتیم: «اگر یک کلمه دیگر حرف بزنی، همینجا جلوی زنت خدمتت را می رسم. خود را به حماقت زد و با اینکه من لباس پرواز تنم بود و درجه ام هم بردوشم، فریاد زد: «اوستا، چرا این خارجی را اینجا راه داده ای؟ پدرت رو در میارم». آنقدر وقیح بود که سر هنگ را هم می دید و باز از رو نمی رفت.

از شدت عصبانیت گفتیم: «سه دقیقه بهت وقت میدم بیایی بیرون و گر نه خدا شاهد است که خودت و زنت را لخت از حمام، کشان کشان به خیابان می برم». زنش که از لای در مرا می دید و درجه را هم که من از شوهرش ارشدتر بودم می شناخت، فریاد زد: «جناب سراوان چشم، چشم، شما در را ببندید، دو دقیقه ای میایم بیرون». عمداً به ساعت نگاه کردم و به رئیس گفتیم: «دیرکنی، همان بلا را سرت می آورم که بهت گفتیم». گفت: «بذار لباس بپوشم، آنوقت من میدانم و تو» بی نهایت پررو

کارت هوشمند ملی

کارت شناسایی ملی یا کارت ملی در ایران یک کارت هویتی است که به همه ایرانیان بالای ۱۵ سال اختصاص داده می‌شود. ادارات ثبت احوال در داخل ایران و سفارت‌های ایران در خارج از کشور برای تبعه‌های ایران کارت ملی صادر می‌کنند.



هر شهروند دائمی ساکن در ایران یا ساکن در خارج از ایران که دارای تابعیت ایرانی باشد و بالای ۱۵ سال سن دارد باید کارت ملی در اختیار داشته باشد یا شماره ملی مخصوص خود را از سازمان‌ها و نهادها مرتبط با وزارت کشور بگیرد.

کارت هوشمند ملی نوعی کارت دیجیتالی است که توسط سازمان ثبت احوال کشور به عنوان مرجع امور هویتی کشور، تولید شده است. این کارت‌ها جایگزین کارت‌های ملی شده‌اند. دسترسی به اطلاعات درون کارت هوشمند ملی به یک کارت‌خوان نیاز دارد.

با پیاده‌سازی طرح کارت هوشمند ملی، این امکان فراهم می‌شود که خدمات به روشی ساده، سریع و با کیفیت بالاتر به مردم ارائه شوند. این موضوع می‌تواند موجب بهبود سطح کیفی زندگی مردم و بالا بردن سطح رضایت مردم از دولت شود. اطلاعات درون کارت هوشمند ملی به صورت رمزنگاری شده نگهداری می‌شوند که خود کارت از دسترسی‌های غیرمجاز به آن جلوگیری می‌کند.

همان روز، زمان کافی داشته باشید. بعلت سفید بودن رنگ پس زمینه هنگام گرفتن عکس، از رنگ‌های غیر سفید برای لباس و پوشش سراسفاده نمایید. توجه داشته باشید فقط با مراجعه حضوری امکان درخواست صدور کارت ملی هوشمند امکان پذیر است و متاسفانه در دام سودجویان و دفاتر خدمات کنسولی گرفتار نشوید.

درخواست کارت هوشمند ملی

دفتر خدماتی عدالت edalat.law@yahoo.com

ثبت درخواست کارت هوشمند ملی فقط در دفتر حفاظت منافع در واشنگتن دی سی از تاریخ اول مهرماه ۱۴۰۱ برابر با ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۲ با تعیین وقت قبلی و به صورت حضوری انجام می‌پذیرد.

به موجب ماده ۳۸ قانون ثبت احوال و ماده ۲ قانون الزام اختصاص شماره ملی و کدپستی ده رقمی برای کلیه اتباع ایرانی و کاربردی شدن کارت شناسایی ملی، کلیه هموطنان مقیم در آمریکا و کانادا که به سن ۱۵ سال تمام رسیده و دارای شناسنامه عکس دار معتبر ایرانی می‌باشند، می‌توانند با تعیین وقت قبلی و به صورت حضوری به نمایندگی ایران مراجعه حضوری نمایند.

دریافت کارت ملی: پس از صدور کارت هوشمند ملی در اداره ثبت احوال کل کشور در ایران، کارت شما به نمایندگی ارسال خواهد شد. پس از دریافت کارت ملی، شما توسط نمایندگی، به شماره تلفن همراه، پیامکی ارسال خواهد شد که کارت هوشمند ملی شما آماده تحویل می‌باشد. پس از دریافت پیامک «آماده تحویل»، می‌توانید با تعیین وقت قبلی همراه داشتن اصل شناسنامه خود جهت دریافت کارت هوشمند ملی خود به نمایندگی مراجعه نمایید.

نکات مهم: در صورتی که قبلاً ثبت درخواست کرده‌اید، امکان ثبت درخواست مجدد وجود ندارد. در صورتی که سیستم قطع باشد امکان ثبت نام وجود ندارد. در صورتی که هرگونه مغایرتی بین اطلاعات هویتی شما و ثبت احوال کشور باشد امکان ثبت نام وجود ندارد.

طبق بخشنامه سازمان ثبت احوال کشور کلیه کارت‌های هوشمند ملی که تاریخ اعتبار آنها تا تاریخ ۱۴۰۳ و ماقبل آن است، تا پایان سال ۱۴۰۵ تمدید شده است و معتبر می‌باشد. در صورتی که دارای شناسنامه دیگری هستید، امکان ثبت نام شما با شناسنامه باطله وجود ندارد. در صورتی که از راه دور برای ثبت درخواست کارت هوشمند ملی به نمایندگی می‌روید، سفر خود رابه گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا در صورت بروز مسائل غیرقابل پیش‌بینی و عدم امکان انجام درخواست تان در



مریم سالاری

مربی یوگا



کلاس **رایگان** یوگا برای عزیزان مبتلا به بیماری ام. اس.

در حال حاضر از طریق وب سایت «زوم» Zoom برگزار می‌شود.

با انجام یوگا شما می‌توانید:

- ♦ قوی کردن ماهیچه‌ها و عضلات
- ♦ داشتن تعادل بهتر
- ♦ بالا بردن انرژی
- ♦ مبارزه با خستگی
- ♦ بالا بردن قدرت تمرکز

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه فرمایید.

www.msyogasociety.org

- ♦ Classes ONLY for people diagnosed with MS
- ♦ For questions & information please call Maryam

(408) 802-8882

خاطراتی از هنرمندان

پرویز خطیبی (بخش سوم)



از راست به چپ: جمشید شیبانی، پرویز خطیبی، حمید قبری و ناشناس

طیوری که اسم واقعی اش «نبی زاده» بود تقاضا می کردند که در فواصل پرده ها مردم را با حرکات و حرفهای شیرینش سرگرم کند. نبی زاده، بعدها الگویی شد برای چندتن از افراد با ذوق مثل «تابش» و «علی بابا» که مدتها کارشان سرگرم کردن تماشاگران در فاصله برنامه ها بود. من نبی زاده را که کارمند شهرداری بود در اغلب نمایش ها که در سالن گراند هتل و یا سالن تابستانی خاکپور اجرا می شد می دیدم و از عاشقان کارهای بی سابقه او، از جمله درخت اره کردنش بودم. راستی که نبی زاده یک نابغه بود. صدای اره کردن درخت با اره دو سر و شکستن و افتادن درخت را چنان ماهرانه از حلقومش بیرون می آورد که باور کردنی نبود. به یاد دارم علاوه بر نبی زاده، «معزالدیوان فکری» هم گاه و بیگاه در فواصل پرده ها جلوی صحنه ظاهر می شد و آهنگ ها و اشعار کمدی را که خودش ساخته بود می خواند. از همان روزها من به تئاتر علاقمند بودم و اغلب نمایشنامه ها را چندین بار تماشا می کردم. مثلا نمایش «امیر ارسلان» را که در چهار سری و در هر سری پنج پرده بود بارها و بارها دیدم. در این نمایش که نویسنده آن «ارباب افلاطون شاهرخ» بود، حسین خیرخواه، نقش امیر ارسلان و «پرخیده» نقش فرخ لقا را به عهده داشتند. بعدها خیرخواه و پرخیده ازدواج کردند که این ازدواج دوام زیادی نداشت و پرخیده برای دومین بار با «حمید وفادار»، نوازنده تار و برادر «مجید وفادار» ازدواج کرد و از او صاحب فرزندان هم شد. به هر حال هنرپیشگانی که در دوران کودکی من شهرت زیادی داشتند عبارت بودند از: «خیرخواه» نوشین لرتا، پرخیده، اصغر گرمسیری با اسم مستعار شاه پریان، نعمت مصیری، محمود ظهیرالدینی، نیکتاج صبری، معزالدیوان فکری، ایران دقتری، رقیه چهره آزاد، ملوک حسینی» و عده ای دیگر. از جالب ترین نمایش های آن زمان نمایش «مشهدی عباد» بود که به علت موزیکال بودن، فوق العاده مورد توجه قرار گرفته بود و من به جرات می توانم بگویم که بیش از پنجاه بار این نمایش را تماشا کردم و لذت بردم. در کلاس اول ابتدایی بودم که شوهر خواهرم «نکویی» سالن تئاتر نیکویی را در ملک شخصی خود واقع در خیابان فردوسی چهار راه اسلامبول بنا کرد و در اختیار گروه «نوشین» گذاشت. نمایش نادرشاه و کنسرت معروف و بزرگ «قمرالملوک وزیری» را من در این سالن دیدم و برای اولین بار در نمایش «توپاز یا مردم» به کارگردانی عبدالحسین نوشین، جزو شاگردان کلاس روی صحنه رفتم.

از آن به بعد، اکثر شب ها در سالن تئاتر بودم و غالبا بوسیله خواهر زاده ام «مسعود نکویی» تنها فرزند و وارث پدرش، از حوادث پشت صحنه باخبر می شدم. مثلا این مسعودخان بود که به من گفت محمود ظهیرالدینی، اجرا کننده نقش سیاه مبتلا به بیماری سل است و دیر یا زود خواهد مرد. آن روزها هنوز میکروپ سل کشف نشده بود و برای بیماران درمانی وجود نداشت. یکی دو سال بعد، عده ای از افراد گروه نوشین به اتهام داشتن عقاید کمونیستی دستگیر شدند که حسین خیرخواه یکی از آنها بود. این حادثه و اختلافات بعدی افراد گروه تئاتر سبب شد تا شوهر خواهرم که مرد ثروتمند و بانفوذی بود سالن را از هیئت تئاترال پس بگیرد و به دست یک عرب لبنانی بسپارد که این عرب در همان محل سینما «هما» را تاسیس کرد.

با تعطیل شدن تئاتر نکویی، دستجات نمایشی مدتها به سالن گراند هتل و سالن سینما سپه و چند سالن دیگر هجوم بردند که مهمترین آن سالن سیرک تهران در خیابان فردوسی بود. سالن سیرک را ابتدا برای افتتاح یک سیرک دائمی به خرج شهرداری ساختند ولی وقتی به محاسبه نشستند دیدند مخارج نگهداری حیوانات و دستمزد کارکنان بی شمار آن سر به جهنم می زند. از اداره سیرک منصرف شدند و سالن با تغییراتی مبدل به سالن تئاتر شد که البته تئاتر دائمی نبود. در مورد شاهکارهای شهرداری در آن زمان سال ۱۳۱۵ بد نیست این را هم بنویسم که دو یا چند تن از فرنگ رفتگان به رضا پهلوی پیشنهاد می کنند که بهتر است به شهرداری دستور ساختن یک اپرا بدهد تا چنانچه بزرگان و سران کشورهای دیگر به عنوان میهمان به ایران آمدند به تقلید از کشورهای پیشرفته بتوانیم آنها را به اپرا ببریم و در واقع حفظ ظاهر کنیم.

صفحه ای با صدای استاد صبا: همانطور که گفتم در دوران کودکی من به علت نبودن وسایل سرگرمی گوناگون، بازار صفحات گرامافون رونق فراوان داشت و هر بار که صفحه یا صفحات جدیدی به بازار می آمد، باتوجه به شهرت خواننده یا نوازنده، علاقه مندان در همان روزهای اول اقدام به خریدن صفحه دلخواه خود می کردند. یاد می آید که همزمان با صفحات «ماشین مشدی ممدلی» و «یکی یک پوله خروس» صفحه دیگری هم به بازار آمد که اسمش را «زیر بازارچه گلوبندک» گذاشته بودند. این صفحه که شعری فکاهی داشت خیلی زود جای خودش را باز کرد ولی هیچکس نمی دانست که خواننده آن کیست؟ بعدها از زبان حسین یاحقی شنیدم که خواننده، شاعر و نوازنده این تصنیف «استادابوالحسن صبا» که به دلایلی مایل نبوده نامش را روی صفحه ذکر کنند.

تصنیف نام برده به این شکل شروع می شد:

می گذشتم شبی زیر بازارچه گلوبندک / چشمم افتاد و دیدم زنی را به زیر عینک
خلاصه این که آقای چشم چران که گلویش پیش خانم گیر کرده بود و به محض این که شروع به حرف زدن با آن حور شمایل می کند، خانم فریاد می کشد:

داد زد و گفت ای آجان / چی می خواد ز جونم این جوان

بیا بگیرش با تو سری / صاف ببریش کمیسری

تا که دیدم خرابه کار / یارو گذاشتم به فرار

یارو از عقب سرم رسید / مثل سگ هار

در مورد «استاد صبا» اجازه بدهید خاطره ای را نقل کنم. پس از آن که خواهرم نزد استاد صبا چند سالی به آموختن ویولن پرداخت، سرانجام به خانه شوهر رفت و دیگر استاد را ندید. ده سال بعد در خیابان دروازه شمیران تمام افراد فامیل در خانه خواهرم جمع بودند. در آن غروب تابستان حیاط را آب و جارو کرده بودند و قرار بود شام را در کنار باغچه صرف کنیم. هنوز هوا گرم و میش بود که در خانه باز شد و استاد صبا در حالیکه جعبه ویولن زیربغلش بود قدم در حیاط گذاشت و با همان سادگی و صمیمیت همیشگی سلام کرد و گفت: «ببخشید که دیر کردم، آدرس را گم کرده بودم.» حاضران که انتظار ورود استاد صبا را نداشتند مات و متحیر ماندند تا بالاخره شوهر خواهرم صندلی تعارف کرد و استاد نشست و به چهره ها خیره شد. لحظه ای بعد خواهرم را شناخت و بعد با یک نوع شرمندگی گفت: «انگار من قرار نبود به اینجا بیایم.» آن وقت آدرسی را که در جیب داشت بیرون کشید و شروع کرد به خندیدن که: «شاید باور نکنید، من در همین کوچه شما، منتهی در یک خانه دیگر مهمان هستم، اما مهم نیست، انگار قسمت این بوده که من امشب با شاگردم و خانواده اش باشم.» و آن شب حاضران در محفل استاد صبا حالی کردند و لذت بردند. صبا هنگام رفتن، ساعت سه بعد از نیمه شب بود می گفت: «دلم نمی خواهد به این زودی بروم، چه کنم که شماها خسته اید.»

حیب سماعی و سنتور سحرآمیزش: در میان صفحاتی که در خانه داشتیم یک صفحه ۷۸ دور زرد رنگ هم بود که روی آن نوشته بودند «سرخ بعدازظهر - آقای طیوری». قضیه از این قرار بود که یک دهقان مازندرانی، از ولایت برای اربابش که در شهر است چند عدد بوقلمون هدیه می آورد. ارباب که آدم ناخن خشکی است با سردی این هدیه را قبول می کند و دستور می دهد مرد دهقان را به مدت ۲۴ ساعت در حیاط بیرونی نگهدارند و شام و ناهار بدهند و بعد از آبادی برگردانند. ارباب به اندرونی می رود و در آن بعدازظهر گرم تابستان طبق معمول تصمیم می گیرد که چرتی بزند، اما همین که سرش را به بالش می رسد بوقلمون ها شروع به سر و صدا می کنند به طوری که ارباب کلافه و ناراحت مبلغی پول به دهقان می دهد و او را روانه آبادی می کند. جالب این که تمام سر و صداهای موجود در این صفحه، اعم از آدم یا حیوان متعلق به شخص آقای طیوری بود که همین شخص در تئاترهایی که هرچند ماه یکبار در تهران اجرا می شد، برای سرگرمی تماشاگران رو صحنه می آمد و فاصله بین دو پرده را پر می کرد.

در آن سالها، صحنه های تئاتر دارای تجهیزات کامل نبود به همین جهت گاهی برای تعویض دکور، یک یا دو ساعت وقت صرف می شد فواصل آن قدر طولانی بود که تماشاگران بی حوصله می شدند و مرتباً دست می زدند و از مسئولان می خواستند که نمایش هرچه زودتر شروع شود. روی همین اصل بود که مدیران تئاتر از آقای



گر طعنه همی زنی من شیدا را
در آینه بنگر آن رخ زیبا را
تا شیفته و زار تر از من گردی
وانگه نکنی بیش ملامت ما را
مجد همگر

آیین عشق بازی دنیا عوض شده است
یوسف عوض شده است، زلیخا عوض شده است
سر همچنان به سجده فرو برده ام ولی
در عشق سال هاست که فتوا عوض شده است
خو کن به قایت که به ساحل نمی رسیم
خو کن که جای ساحل و دریا عوض شده است
آن با وفا کبوتر جلدی که پر کشید
اکنون به خانه آمده اما عوض شده است
حق داشتی مرا شناسی به هر طریق
من همچنان همانم و دنیا عوض شده است
فاضل نظری

نالد به حال زار من امشب سه تار من
این مایه تسلی شب های تار من
یادم نمی کنی و زیادم نمی روی
یادت به خیر یار فراموشکار من
شهریار

شنیدم که چون قوی زیبا بمیرد
فریبنده زاد و فریبا بمیرد
شب مرگ تنها نشیند به موجی
رود گوشه ای دور و تنها بمیرد
در آن گوشه چندان غزل خواند آن شب
که خود در میان غزل ها بمیرد
گروهی بر آنند کاین مرغ شیدا
کجا عاشقی کرد، آنجا بمیرد
شب مرگ از بیم آنجا شتابد
که از مرگ غافل شود تا بمیرد
من این نکته گیرم که باور نکردم
ندیدم که قویی به صحرا بمیرد
چو روزی ز آغوش دریا بر آمد
شی هم در آغوش دریا بمیرد
تو دریای من بودی آغوش واکن
که میخواهد این قوی زیبا بمیرد

مهدی حمیدی

شب چو در بستم و مست از می نابش کردم
ماه اگر حلقه به در کوفت جوابش کردم
دیدي آن تُرکِ خُتا دشمن جان بود مرا
گرچه عمری به خطا دوست خطابش کردم
غرق خون بود و نمی مرد ز حسرت فرهاد
خواندم افسانه شیرین و به خوابش کردم
دل که خونابه غم بود و جگر گوشه درد
بر سر آتش جور تو کبابش کردم
زندگی کردن من مردن تدریجی بود
آنچه جان کند تنم، عمر حسابش کردم
فرخی یزدی

چشمان تو را غباری از خواب گرفت
اشک آمد و از دست دلم تاب گرفت
این بود پس از تو کار چشمم ای دوست
یک عمر نشست و آب را قاب گرفت
قیصر امین پور

از بیم رقیب جستجویت نکنم
وز طعن حسود گفتگویت نکنم
لب بستم و از پای نشستم اما
این را نتوان که آرزویت نکنم
اثیر اخیسیتی

شب نباشد که فراق تو دلم خون نکند
و آرزوی تو مرا رنج دل افزون نکند
هیچ روزی نبود کاندۀ شوق تو مرا
دل چو آتشکده و دیده چو جیحون نکند
زلف چون مار تو آسیب زند لعل ترا
گر بدو نرگس جادوی تو افسون نکند
فلکی شروانی

لاله دیدم روی زیبای توام آمد به یاد
شعله دیدم سرکشی های توام آمد به یاد
سوسن و گل آسمانی مجلسی آراستند
روی و موی مجلس آرای توام آمد به یاد
بود لرزان شعله شمعی در آغوش نسیم
لرزش زلف سمن سبای توام آمد به یاد
در چمن پروانه ای آمد ولی ننشسته رفت
با حریفان قهر بی جای توام آمد به یاد
پای سروی جویباری زاری از حد برده بود
های های گریه در پای توام آمد به یاد
شهر پرهنگامه از دیوانه های دیدم رهی
از تو و دیوانگی های توام آمد به یاد
رهی معیری

رهی معیری

من عهد تو سخت سُست می دانستم
بشکستن آن درست می دانستم
این دشمنی ای دوست که با من ز جفا
آخر کردی نخست می دانستم
مهستی گنجوی

من ندانستم از اول که تو بی مهر و وفایی
عهد نابستن از آن به که ببندی و نیایی
دوستان عیب کنندم که چرا دل به تو دادم
باید اول به تو گفتن که چنین خوب چرایی
گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم
چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی
شمع را باید از این خانه برون بردن و کشتن
تا به همسایه نداند که تو در خانه مایی
سعدی

تو را با غیر می بینم، صدایم در نمی آید
دلم می سوزد و کاری ز دستم بر نمی آید
نشستم، باده خوردم، خون گریستم، کنجی افتادم
تحمل می رود اما شب غم سر نمی آید
ز دست و پای دل برگیر این زنجیر جور ای زلف
که این دیوانه گر عاقل شود، دیگر نمی آید
مهدی اخوان ثالث

در کنج دلم عشق کسی خانه ندارد
کس جای در این خانه ویرانه ندارد
دل را به کف هر که نهم باز پس آورد
کس تاب نگهداری دیوانه ندارد
در بزم جهان جز دل حسرت کش ما نیست
آن شمع که می سوزد و پروانه ندارد
گفتم مه من از چه تو در دام نیفتی
گفتا چه کنم دام شما دانه ندارد
ای آه مکش زحمت بیهوده که تاثیر
راهی به حریم دل جانانه ندارد
از شاه و گدا هر که در این میکده ره یافت
جز خون دل خویش به پیمانۀ ندارد
تا چند کنی قصه اسکندر و دارا
ده روزه عمر این همه افسانه ندارد

حسین پژمان بختیاری

شب های هجر را گذراندیم و زنده ایم
ما را به سخت جانی خود این گمان نبود
ای غایب از دو دیده چنان در دل منی
کز لب گشودنت به من آزار می رسد
شیخ بهایی

شیخ بهایی

نامه یک نویسنده سرشناس روس به یک اوکراینی ناشناس

میخائیل شیشکین - برگردان: عرفان ثابتی

میخائیل شیشکین تنها نویسنده معاصر روس است که هر سه جایزه ادبی مهم «بوکر روسی»، «کتاب پر فروش ملی روسی» و «کتاب بزرگ» را به دست آورده است. او در سوتیس زندگی می‌کند و آثارش به حدود ۳۰ زبان ترجمه شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید برگردان مقاله‌ای است که او به مناسبت نخستین سالگرد حمله روسیه به اوکراین نوشته و نسخه‌ای از آن را به منظور انتشار ترجمه فارسی‌اش در اختیار آسو قرار داده است.

ای عزیز نادیده، آنها زبان را از ما دزدیدند. ما با شما به زبان ادبیات بزرگ روسی حرف می‌زدیم و مکاتبه می‌کردیم. اکنون، به نظر همه جهانیان، روسی زبان کسانی است که شهرهای اوکراین را بمباران می‌کنند و کودکان را به قتل می‌رسانند. زبان جنایتکاران جنگی، زبان آدمکش‌ها. آنها به اتهام جنایت علیه بشریت محاکمه خواهند شد. امیدوارم همه کسانی که این جنگ را به راه انداختند، در آن مشارکت جستند، و به نوعی از آن حمایت کردند، محاکمه شوند. اما چطور می‌توان کسی را به

اتهام جنایت علیه زبان محاکمه کرد؟ پدرم در ۱۷ سالگی به جبهه رفت تا انتقام برادری را بگیرد که به دست آلمانی‌ها کشته شده بود. پس از جنگ، او تا پایان عمر از آلمانی‌ها و هر چیزی که آلمانی بود نفرت داشت. سعی می‌کردم که در مقام توضیح به او بگویم: «اما بابا، ادبیات آلمانی عالی است! زبان آلمانی زیباست!» این حرف‌ها بی‌تأثیر بود. بعد از جنگ به اوکراینی‌هایی که خانه‌هایشان توسط روس‌ها بمباران



میخائیل شیشکین

و غارت شده، و اعضای خانواده‌هایشان به قتل رسیده‌اند چه می‌توانیم بگویم؟ آیا می‌توان گفت که ادبیات روسی زیباست؟ و زبان روسی فوق‌العاده است؟ آیا دیکتاتورها و دیکتاتوری‌ها مردمی برده‌مآب را پرورش می‌دهند یا اینکه مردمی برده‌مآب دیکتاتورها را به وجود می‌آورند؟ اوکراین توانست از این چرخه هولناک بگریزد، و از گذشته مشترک مخوف و خونین‌مان فرار کند. به همین دلیل، شیادان روس از اوکراین بیزارند. اوکراین آزاد و دموکراتیک می‌تواند الگویی برای مردم روسیه باشد، و به همین علت است که نابود کردن شما این قدر برای پوتین مهم است. در روسیه نه استالین‌زدایی رخ داد، و نه صاحب‌منصبان حزب کمونیست اتحاد جماهیر شوروی در دادگاه‌هایی نظیر دادگاه نورنبرگ محاکمه شدند. نتیجه همین است که می‌بینیم: یک نظام دیکتاتوری جدید. دیکتاتوری، بنا به ماهیتش، نمی‌تواند بدون دشمن دوام بیاورد، و وجود دشمن یعنی جنگ.

ستاد کل ارتش روسیه تصور می‌کرد که نیروهای مسلح ناتو از شما دفاع نخواهند کرد، و رفتار ناتو در نخستین روزهای جنگ با این تصور پوتین مطابقت داشت. اما شما اوکراینی‌ها نقشه‌های پوتین را نقش بر آب کردید. شما تسلیم نشدید، شما با دسته‌های گل از تانک‌ها استقبال نکردید. اکنون شما صرفاً از آزادی و کرامت انسانی خودتان دفاع نمی‌کنید، شما مشغول دفاع از آزادی و کرامت انسانی همه آدمیان‌اید. شما را نمی‌توان شکست داد زیرا نتیجه جنگ را نه تعداد موشک‌ها و تانک‌ها بلکه نیروی عشق به آزادی رقم می‌زند. شما آزاداید، و آنهایی که دستورات تبهکارانه ژنرال‌های روسی را اجرا می‌کنند برده‌اند.

یک سال قبل، وقتی تانک‌های روسی سرگرم پیشروی به سوی کی‌یف بودند، مردم دنیا از خود می‌پرسیدند چرا تظاهرات بزرگی علیه جنگ در روسیه به راه نیفتاده است، و چرا فقط تعداد اندکی از روس‌ها برای اعتراض به خیابان رفته‌اند. من این وضعیت را معلول ترس می‌دانستم. در روسیه سکوت، راهبردی برای بقاست. روس‌ها نسل‌هاست که برای بقا چاره را در سکوت دیده‌اند. پوشکین در آخرین سطر نمایشنامه تاریخی بوریس گودونوف، این شیوه زندگی روسی را چنین توصیف کرد: «مردم ساکت‌اند، و پس از حمله به اوکراین، مردم ساکت ماندند». اما از پاییز گذشته که سربازگیری سراسری آغاز شد دیگر نمی‌شد از سکوت مردم روسیه سخن گفت و این واقعیت را نادیده گرفت که صدها هزار نفر از آنها گوش‌به‌فرمان

به جبهه رفتند تا اوکراینی‌ها را بکشند و کشته شوند. این چیز دیگری است، چیزی ژرف‌تر، چیزی هولناک‌تر.

به نظرم در توضیح این وضعیت فقط می‌توان گفت که روسیه از گردونه زمان بیرون افتاده است. در قرن بیست‌ویکم، انسان مدرن خودش باید خیر و شر را تشخیص دهد و اگر ببیند که کشورش و هموطنانش جنگ شرم‌آور نفرت‌انگیزی را به راه انداخته‌اند باید با آنها مخالفت کند. اما اکثر روس‌ها از نظر ذهنی در گذشته زندگی می‌کنند، یعنی در زمانی که قبیله‌گرایی رایج بود. در گذشته می‌گفتند قبیله ما همیشه برحق است، و دیگر قبایل دشمن ما هستند و می‌خواهند ما را نابود کنند. ما مسئول نیستیم، ما دربارہ چیزی تصمیم نمی‌گیریم، رئیس قبیله/خان/پادشاه در مورد همه چیز برای ما تصمیم می‌گیرد. این طرز فکر روس‌ها است: اگر دشمنان ما، فاشیست‌های اوکراین و ناتو، به میهن‌مان حمله کنند، ما از آن دفاع خواهیم کرد، درست همان‌طور که پدربزرگ‌هایمان در برابر فاشیست‌های آلمانی از وطن‌شان دفاع کردند. همه دیکتاتورها از احساس عشق به میهن، و حس زیبای وطن‌دوستی در جهت اهداف خود سوءاستفاده کرده‌اند. پدرم فکر می‌کرد که دارد از میهنش در برابر رژیم هیتلر دفاع می‌کند اما در واقع مشغول دفاع از رژیم فاشیست استالین بود. اکنون روس‌هایی که به جبهه می‌روند، متأثر از تبلیغات پوتین، گمان می‌کنند که سرگرم دفاع از وطن در برابر «نازیسم اروپایی و آمریکایی» هستند، و نمی‌فهمند که دارند از قدرت دارودسته تبهکار ساکن کرملین دفاع می‌کنند، همان دارودسته‌ای که کل کشور را گروگان گرفته است.

تنها راه خروج از این وضعیت، تحمیل شکست نظامی به رژیم پوتین است. بنابراین، کشورهای دموکراتیک باید به هر شکل ممکن، و از همه مهم‌تر با تأمین سلاح، به اوکراین کمک کنند. پس از جنگ، کل دنیا به یاری شما خواهد شتافت تا ویرانه‌ها را آباد کنید، و کشور بتواند خودش را بازسازی کند. و روسیه با اقتصادی ویران و خاطری مشوش دست در گریبان خواهد بود. تنها راه نوزایی کشور نابودی کامل رژیم پوتین است. دلمشغولی به امپراتوری را باید همچون غده‌ی سرطانی بدخمی از پیکر روس‌ها بیرون آورد. این «ساعت صفر» برای روسیه حیاتی است. کشورم فقط در صورتی آینده‌ای خواهد داشت که همچون آلمان نازی متحمل شکستی تمام‌عیار شود. زنده‌باد اوکراین! میخائیل

Ali Driving & Traffic School

کلاس‌های تعلیم رانندگی و ترافیک علی

برای بزرگسالان و نوجوانان

We Offer a Complete Course in Drivers' Education
& Training with Professional Instructors

- ♦ Driving
- ♦ Training
- ♦ Traffic School
- ♦ Drivers Education
- ♦ Seniors, Teens & Adults
- ♦ Free Home & School Pickup
- ♦ Hiring & Training Instructors

Safe Driving
Saves Lives



Safety is our most
important concern

Licensed & Bonded

افرادی که جریمه رانندگی دریافت کرده‌اند می‌توانند در مدرسه ما شرکت کرده و امتحان خود را به راحتی قبول شوند. این کلاس‌ها به زبان فارسی نیز عرضه می‌گردد

آموزش رانندگی توسط کادری مجرب و حرفه‌ای

(408) 370-9696 ♦ (408) 394-5249

تخیل یکی از قابلیت‌های مهم مغز انسان است که به انسان‌ها اجازه می‌دهد تا از دنیایی بی‌پای آن خارج شوند و خلاقیت و ابتکار را در زندگی خود پیافزایند. تخیل، نه

تخیل

گلنار

تنها به انسان‌ها این اجازه را می‌دهد تا چیزهایی را ببینند که واقعا وجود ندارد، بلکه به آنها اجازه می‌دهد تا درباره آینده و ایده‌های جدید فکر کنند.

در واقع، تخیل نقش بسیار مهمی در توسعه افراد و جامعه دارد. تخیل به ما این امکان را می‌دهد که با بررسی و تحلیل مسائل، به جواب‌های جدید و نوآورانه برسیم. این قابلیت به ما این امکان را می‌دهد که به شکل‌های جدیدی به مسائل نگاه کنیم و به راه‌حلی‌هایی برای مشکلات و چالش‌هایی که در زندگی ما وجود دارد، دست یابیم. همچنین، تخیل به ما این امکان را می‌دهد که در کنار فراموش نشدنی کردن خاطرات و شناختن مسائل بیشتر، به طور خلاقانه‌تری به زندگی نگاه کنیم. از طرف دیگر، تخیل به ما این امکان را می‌دهد تا به دنیایی دور و بعید فکر کنیم و با مشاهده چیزهای جدید، ایده‌های جدید و خلاقانه‌تری را پیدا کنیم.

در نهایت، تخیل نشان دهنده قابلیت بسیار قوی ذهن انسان است که به ما اجازه می‌دهد به دنبال رویاها و تصورات خود برویم، به طور خلاقانه به مسائل نگاه کنیم و به راه‌حل‌های نوآورانه برای مشکلات پیش رو برسیم. این قابلیت، به ما امیدواری و انگیزه می‌دهد که با پیشرفت در زندگی خود، به دنیایی بهتری برسیم.

زندگی کردن در گذشته

زندگی در گذشته یکی از تجربه‌هایی است که برای بسیاری از ما جالب به نظر می‌رسد، اما در عین حال، زندگی در گذشته ممکن است باعث ایجاد احساساتی مانند اضطراب و افسردگی شود.

در زمان حال، ما به دنبال بهبود و پیشرفت و در تلاش برای دستیابی به اهداف مان هستیم. اما در گذشته، شرایط و محیط زندگی ما متفاوت بوده و این ممکن است باعث ایجاد عدم تطابق در اطرافمان شود.

اگرچه زندگی در گذشته با یادآوری خاطرات دوران کودکی و دوران جوانی در تاریخ زندگی مان می‌تواند مفید و جذاب باشد، اما در مقابل، پابندی به گذشته و عدم تلاش برای پیشرفت می‌تواند باعث ایجاد احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و حتی عدم رضایت از زندگی شود.

در نهایت، مهم است که به گذشته خود ارجاع دهیم و با یادآوری خاطرات خوب و بد، از آن درس بگیریم، اما در عین حال، ما باید به سمت آینده روی کنیم و در تلاش برای پیشرفت و بهبود زندگی خود باشیم.

فقط گهگاهی به مناسبتی در پست‌های دنیای مجازی از آن یاد می‌کردیم و از تمدن و فرهنگ ایرانی خود، قرن‌ها فاصله گرفته بودیم، اما دیگر وقتش رسیده همگام با فریاد این روزها، افکارمان را تغییر دهیم و از میراث دیرپوز سرزمین و خاکی که در آن متولد شده‌ایم، توشه‌ای برای ادامه برداریم و با افکاری روشن، باورهای شاد و اندیشه‌هایی آزاد، همراه با احترام به تمام ملت‌ها، ادیان و مذاهب، آن‌گونه زندگی و رفتار کنیم که آیندگان هم با افتخار از امروز ما یاد کنند و مردم و ملت‌های امروز با احترام از ما سخن بگویند، نه اینکه در سایه تبلیغات، هراس‌افکنی، نداشتن اطلاعات دقیق و درست و رفتار غلط خودمان گاهی هراس داشته باشند و ما را سیاه ببینند. سال‌های غزل و ترانه خواهند آمد و ایران دوباره ایران خواهد شد و خواهد ماند.

توجه فوری

درخواست مرکز اسلامی فرهنگی شمال کالیفرنیا برای اهدای پوشاک گرم، کیسه خواب، پخش مواد غذایی و احتیاجات زمستانی به بی خانمان‌ها.

بی خانمان‌ها در شهرهای مان احتیاج به توجه ما دارند. در این سرمای سرد، مرکز اسلامی شمال کالیفرنیا برای تهیه و جمع‌آوری پتو، پوشش‌های گرم، کیسه خواب و غیره به کمک شما نیازمند است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشارکت در این کار نوع دوستانه، لطفا با ما تماس حاصل فرمایید.

۷۶۰۰-۸۳۲-۵۱۰

suzaun.hirbod@iccnc.org

دلیونشته

عبدالله خسروی

همه عمر ما را در بی‌خبری و جهل نگه داشتند بی‌آنکه از مستی زندگی، جامی نوشیده باشیم. ما را به رندی افسانه کردند و آنقدر از در و دیوار و زمین و زمان، حدیث و روایت از غضب خداوند و دنیای پس از مرگ بر سر افکار اسیرمان آوار کردند، هیچگاه نفهمیدیم ما را در خوابی طولانی فرو کرده‌اند تا منافع زمینی و قدرت گروه و احزاب آنها را تأمین کرده باشیم.

هزاران سال قبل، نیاکان ما مروج یکتاپرستی بودند و احترام به تمام ادیان و مذاهب و برابری و برادری را سرلوحه دولت خود و سایر ملل قرار دادند و به شهادت اوراق زرین تاریخ، ایرانیان دارای کهن‌ترین تمدن و سرمشق تاریخ ملل هستند. حماسه آنها و ردپا و آثار مثنی که در تاریخ و فرهنگ و بعدها در ادبیات و طب و هنر در دنیا برج گذاشتند، تا ابد در اوراق زرین تاریخ، با افتخار رژه می‌رود.

ایران زمین، سرزمینی پهناور و شگفت‌انگیز و مملو از نعمات خدادادی و منابع و ثروت‌های زیر زمینی و زمینی است. چرا اکثریت این مردم فقیر و برای گذران زندگی با مشقت روبرو هستند؟! جواب ساده است، تمام قدرت و ثروت در اختیار اقلیتی است که بر اکثریت حکومت می‌کنند!

مردمان آریایی نژاد این دیار، با ادیان و مذاهب، گویش‌ها، لهجه‌های متنوع و رنگ پوست مختلف در طول قرن‌های متمادی در کنار هم زندگی مسالمت‌آمیز داشته و به وقت خطر برای پاسداشت و دفاع از آب و خاک این کیان، دوش به دوش هم جنگیده و افتخار کسب کرده‌اند و هر چند بارها هم مورد بی‌مهری و گزند دشمنان داخلی و خارجی قرار گرفته‌اند، اما اصالت خود را از یاد نبرده‌اند. ولی عده‌ای با برنامه و خیلی مرموزانه و زیرکانه در طی سالیان گذشته و زیر پوست جک‌ها و ضرب‌المثل‌ها به جان لهجه‌ها و گویش‌های زیبا و متنوع مردمان ایران زمین افتادند و با پیدایش اینترنت و گسترده‌گی بستر دنیای مجازی، توسط دست‌های نامرئی با اهداف از پیش تعیین شده قصد ایجاد شکاف بین مردم ایران و دامن زدن به اختلاف بین مذاهب و نژاد و استان‌ها را داشتند. اما حوادث اخیر و قرار گرفتن مردم در کنار یکدیگر، فارغ از هر زبان و مذهب و شهر، تمام این نقشه‌ها را بر باد داد و این روزها همگی زیر یک «وطن»، به نام «برای ایران»، دست در دست هم در حال پیشروی هستیم تا ظلم و ظالم را فراری دهیم و دهان یاقوه‌گویان و تجزیه‌طلبان و مزدوران داخلی و خارجی را با مشت بکوبیم و به آنان که سالیان دراز ما را در زندان باور و عقاید خود نگه داشته بودند، بفهمانیم که از خواب بیدار شده‌ایم و برای همیشه روز ماندن از شب و سپاهیان تاریکی را خواهیم گذشت.

ما تازه فهمیدیم کرد و ترک و لر و آذری و گیلکی و مازنی و عرب‌زبانان ایران زمین و بلوچ و فارس و سایر هموطنان ساکن در این خاک پرگهر، برادر و خواهر یکدیگر هستیم و مادر همگی ما ایرانی است که هزاران سال تاریخ و تمدن را به عنوان میراث ابدی با خود یدک دارد.

هر چند پس از گذر سال‌ها، بدجور رعب خورده‌ایم و بعضی‌ها آگاهانه مسیری را در پیش گرفتند و ما را از اصالت و تاریخ و تمدن ایرانی دور و دورتر کردند، آنقدر که

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	و	ن	د	س	پ	ا	ن	م	ا	ن	م	ا	ن	م
و	ا	ی	ا	س	و	ی	م	ر	ی	م	ر	ی	م	ر
ر	ا	ر	م	د	و	ا	ن	و	ا	ن	و	ا	ن	و
خ	و	ش	و	ر	ا	س	و	ی	م	ر	ی	م	ر	ی
ن	ا	م	ک	ج	ت	و	ن	و	خ	و	ن	و	خ	و
ا	ف	د	ر	ی	د	ک	ا	ن	ن	ا	ن	ن	ا	ن
ق	م	د	ر	ن	د	ن	ی	م	ی	ف	د	ن	ر	م
م	ز	د	ن	پ	ر	م	س	و	ن	و	ن	و	ن	و
ن	ر	ا	ک	و	ر	س	و	ر	ش	و	ن	س	ن	و
ر	ف	ن	ا	ف	د	و	ر	ی	د	ی	م	ی	م	ی
خ	ف	ا	س	و	ر	و	ش	و	ی	م	ر	ی	م	ر
ن	و	ر	س	ن	ا	ف	م	ت	ی	و	ش	ی	و	ش
ق	ر	پ	ا	ن	ی	م	ر	ی	م	ر	ی	م	ر	ی
د	ا	ن	و	ب	س	ی	س	ی	س	ی	س	ی	س	ی

برای ثبت در تاریخ روایتی از مقاومت زنان مقابل حجاب اجباری

رقیه رضایی



می‌کنم. پیاده شدم. تو اوج ترافیک یک ساعت منتظر موندنم تا پیدا شه، او ادامه داده است: «موقع پیاده شدن گفت آخه ماشین رو می‌خواهون. می‌خواستم بگم چرا فکر کردی با وجود دریای خون پشت سر، قتل مهسا و کیان و محرومیت خودم و هزاران زن از همه چیز، این وسط باید خوابیدن چند روز یا چند هفته ماشین تو به تخم باشه؟ ولی خب چیزی نگفتم و پیاده شدم.»

فشار صاحبان کسب و کارها، تاکسی‌های اینترنتی و رستوران‌دارها از ترس پلمب نشدن یا «آجر نشدن» نانشان، تجربه‌ای است که زنان بسیاری از آن نوشته‌اند. مثل پیش از این، برخی از کاربران در کارزاری خواهان بایکوت شدن یک رستوران در محله شهرک «باغمیشه» تبریز شده بودند که بر سر در خود نوشته بود: «رعایت اسلامی حجاب الزامی است». برخی دیگر از زنان نیز نوشته بودند که صاحب این رستوران، زنانی که حجاب مطلوب حکومت را بر سر ندارند، به بهانه ترس از پلمب شدن، راه نمی‌دهد. در هفته‌های گذشته، گزارش‌های متعددی از پلمب کسب‌وکارها از سوی اداره اماکن برای اینکه آنها مانع ورود زنان بی‌حجاب شوند، منتشر شده است. پیش‌تر، کتابفروشی «روبا قرمز» در حساب اینستاگرام خود از پلمب به دلیل عدم رعایت قانون حجاب خبر داده بود. حقوق‌دانان و فعالان مدنی با اشاره به غیرقانونی بودن این کار حکومت، این فشار مضاعف به کسب‌وکارها را ناشی از در محظوظ قرار گرفتن حکومت دانسته‌اند.

«محسن برهانی»، حقوق‌دان ایرانی، بارها در حساب توئیتر خود به این موضوع پرداخته است. او اول اردیبهشت در توئیتر خود نوشته است: «بسیاری از پلمب‌های مرتبط با بی‌حجابی بدون دستور قضایی است. نیروی انتظامی با تمسک غلط به بند «د» و «ه» ماده ۲۸ قانون نظام صنفی اقدام می‌نماید. این گونه پلمب، غیرقانونی است و پلمب‌کننده و دستور دهنده به استناد م ۵۷۰ مجرمند. مردم بایستی با شکایت کیفری از پلمب‌های غیرقانونی جلوگیری نمایند.» او پیش‌تر نیز نوشته بود: «معلوم است در این مملکت ملوک‌الطوایفی چه کسی متولی پلمب و نابودی زندگی مردم با تفاسیر من‌درآوردی است؟ قوه قضاییه؟ پلیس اماکن؟ امام جمعه؟ وزارت کشور؟ اصناف خودشیرین؟ و یا...؟ بیچاره ملتی که نمی‌داند زندگی و کسبش را کدامین نهاد به آتش می‌کشد! نان مردم را آجر می‌کنند؟! پس ما زنان چه؟! در مقابل روایت‌هایی که از تحمیل حجاب توسط کسب‌وکارها به خود نوشته‌اند، زنانی نیز از هزینه‌هایی که در سال‌های گذشته بابت رعایت حجاب به سبک و سیاقی که حکومت از آنها خواسته، گفته‌اند.

مثلا، کاربری با نام «هان» نوشته است: «اون موجود اگر نمی‌خواد ذره‌ای در معرض هزینه احتمالی قرار بگیره، به بنر بزنه، روش بنویسه «بی‌حجاب وارد نشه»، مدت زیادیه که وسط‌باز بودن و هم از توبره خوردن هم از آخر، نتیجه‌ای جز جر خوردن نداره. نمیشه هم از بی‌حجاب درآمد کسب کرد هم واسش گشت ارشاد شد.» یا کاربر دیگری با نام «آیدا» با فامیلی سختش، از هزینه‌هایی که بابت رعایت نکردن حجاب متحمل شده، نوشته است: «تابستون پارسال، زمانی که شدیداً و فوراً به شغل و پول نیاز داشتم، داشتم می‌رفتم مصاحبه شغلی که گیر گشت ارشاد افتادم. به اون مصاحبه نرسیدم. مصاحبه بعدیم رو هم مجبور شدم کنسل کنم. مدیر یکی از شرکتهای بهم گفت به‌خاطر اینکه وقت خودش و سازمانش رو گرفتم، به اچ‌آر شرکت‌های دیگه هم می‌گه که استخدام نکنن. یادمه توی اون گشت فقط گریه می‌کردم از استرس بی‌کاری و بی‌پولی.» او ادامه داده است: «اون موقع ولی از جماعتی که نگران آجر شدن نون مردمن خبری نبود. سال‌ها گشت ارشاد زن‌ها رو از کار و زندگی انداخت و دیده نشد که یکی بیاد بگه نون این زنا رو آجر نکنین.»

با این وجود، زن جوانی که از تهران در این باره گفت‌وگو کرده، درباره واکنش صاحبان کسب‌وکارها و لزوم همراهی آنها با زنانی که نافرمانی مدنی می‌کنند، می‌گوید: «امروز ما زنان نه فقط برای آزادی خودمان، بلکه برای آزادی همه مردم ایران در حال مبارزه‌ایم. بنابراین، بد نیست که این‌هایی که به زنان بی‌حجاب گیر می‌دهند، کمی جلوتر را هم ببینند. هر وقت ترسیدند از این‌که پلمب شوند، مثل ما به فردایی آزاد فکر کنند که قرار است خودشان و خانواده‌شان در امنیت، آن‌طور که می‌خواهند زندگی کنند.»

دختری ۱۷ ساله است با موهای چتری سیاه، می‌گوید که از دو-سه ماه پیش، حتی در راه مدرسه، آموزشگاه زبان و موسیقی، شال و مقنعه سر نکرده و از قصد پیاده می‌رود که همه او را ببینند و دخترهایی مثل خودش دل و جرات بگیرند. می‌گوید که دیدن مادرش و زنانی هم سن و سال مادرش که از سر کردن حجاب سر باز می‌زنند، به او قوت قلب می‌دهد. ولی، هنوز هم وقتی بدون حجاب پا توی خیابان می‌گذارد، ترس اینکه ممکن است زنده برنگردد، بازداشت شود یا از مدرسه اخراج شود، رهایش نمی‌کند. ولی، حاضر است هر بهایی را بدهد ولی این آزادی نیم‌بند و اینکه خودش باشد را از دست ندهد.

این روایت دختر جوانی در یکی از محله‌های مرکز تهران است. ولی، تاکنون ده‌ها زن و دختر ایرانی از ترس‌ها، رنج‌ها، مخاطرات و تحقیرهایی که بابت سرپیچی از حجاب اجباری متحمل شده‌اند، نوشته‌اند. این گزارش درباره مقاومت این زنان و دختران، در میان انبوهی از ترس‌ها، فشارها، رنج‌ها و خطراتی است که حکومت و جامعه تحت فشار از سوی سرکوبگران به آن‌ها تحمیل می‌کند.

می‌ترسم، اما ادامه می‌دهم! روایت‌های زنانی که از حجاب اجباری سرپیچی می‌کنند، همیشه سرشار از شجاعت بی‌نظیر نیست. بسیاری از آنها از ترس‌ها و فشاری که از سوی جامعه و خانواده خود متحمل می‌شوند، نوشته‌اند.

کاربری به نام «صدف» در توئیتر، از فشارهایی که زنان حین مقاومت در مقابل حجاب اجباری تحمل می‌کنند، نوشته است: «اونی که فکر می‌کنه بی‌حجاب بیرون اومدن زن‌ها در ایران حرکت کوچیکه، یا زن نیست، یا هیچوقت ایران نبوده!»

«شین»، نام مستعار زن جوانی است که چندین ماه است بدون حجاب اجباری در خیابان‌های تهران و شیراز تردد کرده است. او که پیش‌تر نیز درباره گذاشتن نایلون خرید، شلوارک یا تی‌شرت در کیفش به‌عنوان روشی برای مقابله با تحمیل حجاب از سوی حکومت و ماموران آن با چندی از رسانه‌های خارج از ایران گفت‌وگو کرده بود، درباره ترس‌هایش حین هر بار خروج از خانه، به ما می‌گوید: «یکی-دو باری که مامورهای لباس شخصی به من گیر داده‌اند، حمایت مردم هم باعث شده من را با خود نبرند و هم اینکه باعث دلگرمی‌ام شده تا کمتر بترسم.» او ادامه می‌دهد: «من هم می‌ترسم، مخصوصاً اوایل خیلی می‌ترسیدم. هنوز هم هر وقت می‌خواهم پایم را از خانه بیرون بگذارم وسوسه می‌شوم که شال یا روسری توی کیفم بگذارم که اگر لازم شد، بکشم سرم. ولی، هر موقع که ترسیدم بابت این‌که روسری سر کنم یا نه، به کسانی فکر می‌کنم که چشم‌هایشان را از دست دادند و حبس کشیدند یا کشته شدند، شاید این روسری سر نکردن تنها کاری است که از دست من بر می‌آید، پس آن را وظیفه خودم می‌دانم.»

زن دیگری که در تهران به نافرمانی مدنی ادامه می‌دهد، می‌گوید: «چند بار با ماموران در مترو و خیابان درگیری لفظی داشتم. ولی هر بار زن‌های دیگر و مردم، به‌خصوص پیرمردها پشتم در آمده‌اند. مردم نمی‌گذارند که ما را با خودشان ببرند. برای همین ترسم خیلی کمتر شده.» او ادامه می‌دهد: «حس خشم و نفرتی در من است که به ترسم غلبه می‌کند. من امیدوارم و با خودم فکر می‌کنم مگر می‌خواهند دیگر چه کار کنند؟ ما دیگر چیزی برای از دست دادن نداریم. اما بالاخره ترس از اینکه بازداشت شوم، کتک بزنند یا حتی رویم اسید یا ماست یا هرچه دستشان می‌رسد بریزند، همیشه هست، منتها جز اینکه مقاومت کنیم، چاره‌ای نداریم.» او همچنین از داشتن ماسک و عینک دودی در کیفش به‌عنوان روش‌هایی برای پنهان ماندن هویتش در جاهایی که دوربین نصب است نیز می‌گوید: «ما هم روش‌های خودمان را داریم. من هم با خودم حساب‌و‌کتاب می‌کنم و این‌طور نیست که شجاع شجاع باشم. بنابراین همیشه ماسک با خودم دارم و جایی که می‌دانم دوربین هست، ماسک می‌زنم و این می‌تواند از من مراقبت کند.» به گفته این زن جوان، «هرکدام از ما به هر حال یک امکانی داریم. اگر قرار است مردم چیزی بگویند، باید تحمل کنیم. اگر محله‌تان مذهبی است، دو کوچه آن طرف‌تر حجاب سرت نکن. اگر پارک سر کوچه شما یک پایگاه بسیج دارد و ممکن است نشانت کنند، برو پارک آن یکی محله قدم بزن. ولی این حضور بی‌حجاب خودت و این نافرمانی مدنی را یک طوری نشان بده. این خیلی مهم است.»

کسب و کارهایی که از ترس نان، هم‌دست سرکوبگر می‌شوند: زن دیگری که با نام کاربری «راديو زن» در توئیتر می‌نویسد، از برخورد رانندگان تاکسی‌های اینترنتی و مطرح کردن خواسته «حفظ حجاب» توسط آنها به‌دلیل ترس از برخورد حکومت، نوشته است: «راننده تپسی تا نشستم گفت شال رو سرت کن، گفتم خیر، کنسل

بچه های طلاق

دکتر ادوارد تالیبر، روانشناس - ترجمه توراندخت تمدن (بخش سی و دوم)



خود اختصاص می دادند، کنار گذاشتند ولی چون تصمیم داشتند اجازه ندهند بچه ها خللی در رابطه آنها ایجاد نمایند، هر گاه بچه ها می خواستند دخالتی نمایند آشکارا به آنها گوشزد می کردند که اجازه این کار را به آنها نخواهند داد.

تا چند ماهی دامنه اختلافات در خانواده به اوج خود رسید، لیکن به تدریج کوشش های لورا و باب نتایج خود را نشان داد. آنها کم کم موفق شدند با وجود کوششی که از جانب بچه ها برای برهم زدن رابطه آنها می شد، ارتباط زناشویی را حفظ کنند. وقتی بچه ها مطمئن شدند نمی توانند بین لورا و باب فاصله بیندازند، برخوردهای خانوادگی رو به کاهش گذاشت. باب و لورا ضمناً به بچه ها فهماندند که آنها و ازدواج آنها نباید وقفه ای در این امر ایجاد کند. هم لورا و هم باب از ادامه این رابطه پشتیبانی کردند و قبول کردند بچه ها لازم است اوقاتی را به تنهایی با پدر و مادر خود بگذرانند. تا چهار سال بعد از این ازدواج، خانواده مارتین هنوز از محیط هماهنگ و مسالمت آمیزی برخوردار بود.

ممکن است بچه ها مانع بزرگی در راه برقراری ارتباط میان زن و شوهر تازه ازدواج کرده به شمار آیند. در بسیاری از موارد بچه ها علناً با پدر (مادر) مخالفت کرده، می کوشند بین زوج ها فاصله بیندازند، گرچه واکنش منفی بچه ها کار را مشکلتر می کند، ولی از طرفی لازم است زن و شوهر محیطی جداگانه برای روابط بین خود و پیوند اصلی میان یکدیگر، فراهم سازند. در چنین صورتی والدین نباید از بچه ها انتظار داشته باشند که در شادی پیوند جدید، با آنها سهیم باشند. همان طور که در مطالب ماه های قبل اشاره شد، بسیاری از کودکان هنوز آرزو دارند پدر و مادر دوباره به یکدیگر پیوندند. از دیدگاه خود محور بچه ها، هر گاه پدر یا مادر ازدواج می کند، والدین اصلی دیگر نمی توانند با هم زندگی مجددی را شروع کنند. والدین باید این دشمنی و رنجش را پیش بینی کرده و در مورد آن با بچه ها صحبت کنند. به طور کلی مخالفت بچه ها نباید والدین را از زناشویی مجدد منصرف سازد.

برخلاف انتظار، برخی از پدر و مادرها در انتخاب و قبول همسر جدید، بچه های خود را دخالت می دهند و حتی وعده های ملاقات خود را با موافقت بچه هایشان می گذارند. اینان بر این گمانند که با این کار، و سهیم کردن بچه ها در امور زندگی، به خود و آنها کمک می کنند. تعداد اندکی هم تا آنجا پیش می روند که براساس موافقت بچه، تصمیم به ازدواج مجدد با همسر جدید می گیرند. وقتی چنین رخ می دهد، این در واقع بچه ها هستند که برای بزرگترها تصمیم می گیرند. قبلاً هم اشاره شد، به هیچ وجه به سود بچه نیست تا این حد در روابط بزرگترها دخالت کند. تصمیم گیرنده ازدواج مجدد باید پدر (مادر) باشد نه فرزند آنها.

دومین مسئله ای که در ازدواج مجدد مطرح است احساس وفاداری کودک به پدر (مادر) یا برعکس است. تمام خانواده خوانده ها با این مشکل روبرو هستند: چه کسی را باید در درجه اول اهمیت قرار داد؟ بچه ها، همسر سابق یا همسر فعلی؟ برای پدر (مادری) که برای بار دوم ازدواج می کند، به ویژه مشکل است همسر جدید را به حلقه پیوندی که به زودی میان وی و بچه ها ایجاد خواهد شد، وارد کند. همسر جدید اغلب احساس می کند از دایره مادر (پدر) اصلی و بچه ها خارج است. ضمناً برقراری همکاری و همگامی با همسر سابق در مورد مسائلی که به بچه ها مربوط می شود، از اهمیت خاصی برخوردار است. با این حال، برای زن و شوهری که برای بار دوم ازدواج می کنند بسیار مشکل است نیازهای مشترک یکدیگر را تأمین نمایند. در حالی که زوج ها همیشه باید برای کمک و جانبداری از یکدیگر آماده باشند. متأسفانه انجام چنین تعهدی برای خانواده خوانده ها مشکل است، زیرا میزان مسئولیت ها و انتظارات خیلی زیاد است. همسران مجدداً ازدواج کرده اغلب شکایت دارند که «بچه ها همیشه در درجه اول اهمیت قرار دارند و دیگر وقتی برای من باقی نمی ماند»، احساس کنار گذاشته شدن و در درجه دوم اهمیت قرار گرفتن، متداول ترین مسئله در خانواده خوانده هاست. هر یک از زوج ها موظف است محدودیتی برای تعهداتی که پذیرفته، قایل شود و حتماً وقتی را به همسر خود اختصاص دهد. در غیراینصورت، هم به رابطه والدین و فرزندان و هم به ارتباط زن و شوهر لطمه وارد خواهد شد.

ارتباط زناشویی جدید برقرار کردن: رابطه زناشویی در خانواده خوانده نظیر خانواده هسته ای، محور اصلی به شمار می آید. مهمترین تفاوتی که خانواده خوانده موفق با خانواده خوانده پر مسئله دارد، در کیفیت رابطه زناشویی است. ثبات و انسجام سایر ارتباط های خانوادگی بستگی زیادی به توانایی بزرگترها در ایجاد پیوند دوستانه زناشویی دارد. پیوندی که در آن هریک از همسران از پشتیبانی و حمایت دیگری برخوردار است. قبلاً درباره لزوم و اهمیت پیوند زناشویی که توقعات و انتظارات بچه ها و دیگران در آن دخالتی نداشته باشد صحبت کردیم. نیاز به چنین پیوندی دقیقاً در خانواده خوانده ها، نظیر خانواده های هسته ای احساس می شود و از اهمیت فراوانی برخوردار است. باتوجه به اینکه رابطه صمیمانه زناشویی رمز موفقیت خانواده و تربیت کودک به شمار می رود، این مشکلات را از نزدیک مورد بررسی قرار خواهیم داد.

بزرگترین مانع موجود در زندگی زناشویی جدید، حضور بچه ها در خانواده، پیش از برقراری رابطه ای صمیمانه میان زن و شوهر است برخلاف همسران در خانواده هسته ای، زن و شوهری که برای بار دوم ازدواج می کنند آن ارتباط انحصاری همسر با همسر را پیش از آمدن بچه ها با هم ندارد. زن و شوهر تازه ازدواج کرده به زمان و کار زیادی برای برقراری رابطه نزدیک با یکدیگر احتیاج دارند. وضع قوانین و طرح برنامه هایی برای زندگی مورد پسند که مورد توافق هر دو باشد، تصمیمات مشترک در زمینه اداره امور مالی و استفاده از اوقات بیکاری، همه بخشی از برنامه زندگی مشترک را تشکیل می دهد. اینکه زن و شوهر چه ترفندهایی را برای حل اختلاف عقیده و تعارض های موجود به کار می گیرند یا چگونه بین خواسته های مشترک و شخصی خود توازن به وجود می آورند، همه از مسائلی است که در ابتدای زندگی، زن و شوهر با آن روبرو هستند. حضور بچه ها در ازدواج مجدد، برقراری ارتباط میان زن و شوهر را مشکلتر می کند و مداخله های نا به جای بچه ها در رابطه زناشویی به مسائل بالا می افزاید. «مهمترین وظیفه زن و شوهر پس از ازدواج مجدد این است که بچه ها و مسائل مربوط به آنها را از روابط با یکدیگر، جدا نگاه دارند و اجازه ندهند وجود آنها خدشه های مکرری به روابط میان آنها وارد سازد، هیچ عاملی به رفاه خانواده بیشتر از این کمک نمی کند.

خانواده مارتین شش عضو دارد، والدین، «باب» و «لورا» هر دو نزدیک به چهل سال دارند. باب از ازدواج قبلی دو فرزند دارد، جان، یازده ساله و لوسی سیزده ساله. جان و لوسی هفته ای چهار روز با باب و لورا زندگی می کنند و بقیه هفته را نزد مادر خود که در همان نزدیکی منزل دارد، می گذرانند. لورا هفت سالی است از همسرش جدا شده است، پسرش «رن» نه ساله و دخترش «لی» یازده ساله هر دو با او هستند. همسر وی پس از طلاق، ایالتی را که در آن بودند ترک گفته و تاکنون تماس چندانی با بچه ها نداشته است. باب و لورا در ابتدای آشنایی اغلب در حضور بچه ها با هم قرار ملاقات می گذاشتند، و از دیدار یکدیگر کاملاً لذت می بردند. بچه ها از نظر سنی به یکدیگر نزدیک بوده و خیلی راحت با هم بازی می کردند. پس از زناشویی، لورا و باب یک هفته ای به ماه غسل رفتند، لیکن پس از مراجعت و تشکیل خانواده ۶ نفری متوجه شدند که بچه ها تغییر کرده اند. بچه های لورا در مقابل باب و نقش او به عنوان رئیس خانواده، مقاومت نشان داده و لوسی دختر باب پیوسته از لورا انتقاد می کرد. این دو زوج که پیش از زناشویی آن قدر در منزل نسبت به هم احساس نزدیکی می کردند، اکنون یک لحظه آرام و بدون دغدغه نداشتند. هر وقت باب و لورا می خواستند با هم صحبت کنند بچه ها به میان حرف آنها می دویدند، و در برابر آنها مرتب جنگ و دعوا راه می انداختند. گاهی که لورا و باب برای تنها بودن و فرار از مسائل با هم خلوت کرده و در اطاق خواب را قفل می کردند، بچه ها مکرر به در می کوبیدند و پرسش ها و مسائل خود را مطرح می کردند. گویی با یکدیگر همدستی کرده بودند که به هر نحو شده میانه آن دو را به هم بزنند. برخورد در خانواده هر روز افزایش پیدا می کرد و بر شدت اختلافات افزوده می شد.

اما باب و لورا تصمیم گرفتند که اجازه ندهند این وضع ادامه پیدا کند. برخلاف اکثر زن و شوهرها، آنها پیش بینی می کردند که احساس عدم امنیت ممکن است موجب شود بچه ها بعد از ازدواج مجدد پدر مادر، سعی در اخلاص رابطه آنها نمایند. باب و لورا به جای آنکه اجازه دهند عنان امور به کلی از دست آنها خارج شود، بر کوشش های خود برای پشتیبانی از یکدیگر و برقراری رابطه نزدیکتر، دو چندان افزودند. آنها برنامه منظمی که هر هفته با یکدیگر داشتند و وفادارانه وقتی را به

ستاره‌های اتفاقی و ستاره‌های کم‌نور: درباره کنشگران گمنام «زن، زندگی، آزادی»

راضیه شاهرودی



به نشانه تهدید رو به مأمور مسلح جمهوری اسلامی تکان می‌دهد گمان نمی‌کند که سرگرم انجام کار بزرگی است. انبوه زنان سیاه‌پوش و ماسک‌زده و بی‌روسری طوری در خیابان می‌دویند یا راه می‌رفتند که گویی همه عمر چنین کرده بودند. اما این امر برای مردان حاضر

در خیابان‌ها عجیب بود. برای زنان اما عرصه، عرصه بالاخره دیده شدن بود. زنانی که از روز تولد، با تمام قوا جنگیدن را تمرین کرده بودند و اسیر حاشیه‌ها و ایدئولوژی‌ها نشده بودند، زنانی که زیستن را بلد بودند و تازیانه مردسالاری خم به ابروی‌شان نیاورده بود.

در شهر یور و مهر و آبان، در خیابان‌ها، جلوی زندان‌ها یا در خلوت رهایی‌بخش و آشنای شبانه، می‌شد که آشنایی را ببینم. اغلب زنی یا دختری جوان. و آن خط چین نامرئی که آنها را به یکدیگر وصل می‌کرد، مدام برایم پررنگ‌تر می‌شد. بعضی شب‌ها دلارام را می‌دیدم، دختر کارمند ۲۴ ساله‌ای که از «شهرستان» آمده بود، ساعت‌های طولانی کار می‌کرد و با مترو و اتوبوس در سطح شهر جابه‌جا می‌شد. هر روز موهایش را درست می‌کرد و بلوز و شلوارهای زیبایی می‌پوشید و فیلم‌های شعر دادن‌هایش در مترو را به من نشان می‌داد. می‌گفت هر نیروی سرکوبگری را که می‌بیند توی موهایش دست می‌برد تا حرصش را بیشتر دریاورد.

آرزو را از طریق همکارانم می‌شناختم. مهندس موفقی بود که خانواده‌های مذهبی داشت و می‌گفت موفقیتش را عمدتاً مدیون تلاش برای رهایی از دست آن‌هاست. می‌گفت هر روز در محل زندگی‌شان (یکی از محله‌های پر اعتراض تهران) با بچه‌های محل جمع می‌شوند و شعار می‌دهند. تا جایی که می‌دانم، در همه اعتراضات شرکت می‌کرد، می‌گفت اگر یک روز ببیند که جای پیاده شدن نیست، با ماشینش راه نیروهای سرکوب را می‌بندد تا معترضان بتوانند فرار کنند.

سمانه بازیگر تئاتر بود و از سال‌ها قبل در تهران زندگی می‌کرد. می‌گفت دارند چند نمایش بدون حجاب آماده می‌کنند، صدای قشنگی داشت و در اوقات فراغت آوازهای انقلابی می‌ساخت.

آساره دختر نوجوانی بود از همشهری‌هایم. می‌گفت تا جایی که ممکن است با مقنعه به هنرستان نمی‌رود. می‌گفت مدام ویدیوها را از شبکه‌های خارجی می‌بیند و دلش می‌گیرد که اعتراضات در آن استان آن‌قدر پر شور نیست. رؤیا دوست کوبتری بود که سال‌ها کار و تحصیل از شور و اشتیاقش برای حضور در خیابان نکاسته بود. جای ساچمه‌های روی بدنش، که گمان نکنم هنوز خوب شده باشد، روز شمار تقویم انقلاب «زن، زندگی، آزادی» است.

می‌توانم درباره‌ی زنان و مردانی که می‌شناسم و خطوط مشترکی که آنها را به هم وصل کرده، صدها صفحه بنویسم: درباره تولد در شهرهای کوچک، تربیتی مذهبی یا سنتی تحت سیطره شرع و فرهنگ‌هایی که گاه حتی از مذهب حاکم بر کشور هم مردسالارتر بودند، و تلاش و تلاش و تلاش برای استقلال اقتصادی که می‌دانستیم تنها راه دستیابی به اندکی آزادی بیشتر است. ما این آزادی را با تغییر سبک زندگی و تن ندادن به ازدواج سنتی گسترش دادیم. ما زندگی و رقص و دوست داشتن و دوستی را رها نکردیم و جمع‌های امن خودمان را ساختیم، گاه حتی در جدال‌هایی که ساده نبود، باید آزارگران را از این جمع‌ها بیرون می‌انداختیم. ما در این جمع‌ها آزادی و مدنیت را تمرین می‌کردیم.

برای نوجوانان و جوانان ایرانی زندگی هیچ‌گاه ساده نبود و مبارزه از شهریور ۱۴۰۱ آغاز نشده بود. ما سال‌ها برای «زن، زندگی، آزادی» جنگیده بودیم. هر چند این کلمات بر زبان‌مان جاری نشده بود، اما دشمن به خوبی آن را تشخیص داده بود. برای ما نوجوانان و جوانان ایرانی، و حتی برای خواهران و برادران میانسال‌مان که انقلاب ۵۷، آزادی را جلوی چشمان‌شان از آنها ربود، اتحاد معنای دیگری دارد. ما را زخم‌های‌مان به هم وصل کرده، و تازیانه تبعیض‌های چندلایه به یکدیگر پیوند داده است. این سیم‌های اتصال زورشان از قیچی هویت و زبان و نژاد و مذهب و پرچم بیشتر است. حالا که از خلوت‌های‌مان به هم پیوسته‌ایم، شباهت‌های‌مان را دیده و «ما» شده‌ایم. برای «ما» اتحاد حیاتی‌تر از برجسب‌هایی است که دوباره می‌خواهد جدای‌مان کند.

بیش از هفت ماه از آغاز اعتراضات سراسری در سال ۱۴۰۱ می‌گذرد. اعتراضاتی که با قتل مهسا امینی در اواخر شهریورماه آغاز شد و شعله‌اش با طنین «زن، زندگی، آزادی»، سراسر ایران را فرا گرفت. صدای این انقلاب زبانه بلند و رسا بود و نشیندش ناممکن. با این حال، این انقلاب در سطح بازنمایی، همچون تمامی دیگر گونی‌های اجتماعی، مناقشه‌های خاص خود را دارد، مناقشه‌هایی از جنس نمایندگی و تعلقات سیاسی و اجتماعی معترضان. به همین علت شاید کار درست، توصیف تصویری باشد که هر کس از درجه دوربین خود می‌بیند. در این یادداشت می‌کوشم تا تصویری را نشان دهم که به نظرم از دید عده زیاد (و تأثیرگذاری) پنهان مانده است. علاوه بر این، تلاش می‌کنم تا خطوط ربط ظاهراً کم‌رنگ میان نام‌هایی را که در این سال‌ها زیاد شنیده‌ایم پررنگ‌تر کنم، به این امید که به ما در شرح وضعیت کمک کند. برای این کار از شیوه منجمان قدیمی الهام گرفته‌ام که ستاره‌ها را به هم وصل می‌کردند تا با ترسیم صور فلکی، تصویری قابل‌فهم از آسمان برای خود بسازند. آنچه در ادامه می‌آید، روایتی است شخصی و غیرشخصی از نسبت «ما» با خیابان و تلاشی مقدماتی برای تبیین آن.

چهار روز از ۲۱ تیرماه ۱۴۰۱ می‌گذشت. از چند هفته پیش‌تر تعدادی از زنان ایرانی در شبکه‌های اجتماعی، کمپینی به راه انداخته بودند با عنوان «حجاب بی‌حجاب». بنا شده بود که در آن روز (روز عفاف و حجاب به روایت جمهوری اسلامی)، در جای خاصی جمع نشویم، اما هر جا که هستیم، و هر برنامه‌ای که داریم، در روند عادی روزمره‌مان، آن‌طور که سنت «مقاومت، زندگی است» یادمان داده بود، بدون حجاب حاضر شویم. چیز جدیدی نبود و به همین دلیل، بعضی نمی‌خواستند به آن بپیوندند زیرا فکر می‌کردند که نقطه بی‌معنایی می‌شود در تاریخ طولانی مبارزه زنان ایرانی علیه حجاب. اما اشتباه می‌کردند، زیرا آن روز به نقطه مهمی در تاریخ مبارزه با جمهوری اسلامی تبدیل شد. نه به علت حضور شجاعانه (اما به دلایلی کم‌رنگ) زنان بی‌حجاب در خیابان‌ها (رخدادی که به بازداشت حداقل دو نفر، ملیکا فراگوزلو و سوری بابایی چگینی، انجامید)، بلکه به علت شیوه مبارزه‌ای که با واکنش خشونت‌آمیز جمهوری اسلامی رسمیت یافت. به علت نوع مقاومتی که فقط دو ماه طول کشید تا جرعه‌اش به آتش بدل شود. در ۲۵ تیر سال گذشته سپیده رشنو، ویراستار و نویسنده ۲۸ ساله خرم‌آبادی مقیم تهران، در پی انتشار ویدیویی بازداشت شد که در آن، با کمک دیگر زنان، زن محجبه مزاحمی را که بی‌اجازه در حال فیلم‌برداری از او و تهدید و دخالت در نوع پوشش‌اش بود، از وسیله نقلیه عمومی بیرون می‌انداخت. پیش از آن بارها ویدیوهای مشابهی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده بود: زنانی که دوربین‌شان را به اسلحه تبدیل کرده بودند و اعتبار اجتماعی و «آبروی متجاوزان» به حریم شخصی‌شان را نشانه می‌رفتند. اما چرا داستان سپیده فرق داشت؟ چرا بدنه طبقه متوسطی که پیش از آن مبارزه با حجاب اجباری را نادیده می‌گرفت، حالا ناگهان جرعه‌ای را دیده بود و از ربودن و پخش ویدیویی از چهره شکنجه‌شده سپیده چنان به خشم آمده بود که سپیده را همچون قهرمانی می‌ستود؟

من مدت‌ها به این پرسش فکر کرده‌ام: به ویدا موحد، که حتی هنوز نمی‌دانیم چطور فکر می‌کند یا چه موضع سیاسی دارد، اما یک روز از خانه بیرون رفت و بر سکوی بلندی در خیابان انقلاب تهران ایستاد، شال سفیدش را بر سر چوب زد و به نماد مبارزه با حجاب اجباری تبدیل شد. همان دختر کمی بعد دوباره بی‌روسری با بادکنک‌هایش روی گنبد عجیب و نازیبای میدان انقلاب ایستاد. به سپیده رشنو، که خشمش خشم زنان هم‌طبقه و هم‌تجربه‌اش بود، همان زنانی که نه می‌بخشند، نه می‌گذرند و نه از تهدیدها می‌ترسند. و به مهسا (ژینا) امینی، که به سادگی همه دختران ۲۲ ساله‌ای بود که می‌شناسم، دخترانی که چیزی جز «زندگی نرمال» نمی‌خواهند. اما مأموران گشت ارشاد همین را هم برنتابیدند و او را به قتل رساندند.

باید خط اتصال این سه نام را با دختران شجاع اعتراضات ۱۴۰۱ پیدا کرد، دخترانی که شجاعت‌شان، روسری‌سوزان‌شان، رقصیدن‌شان، روی سطل زباله ایستادن‌شان، شعار دادن و گلوله خوردن‌شان همه جهانیان به استثنای خودشان، را تکان داده است. کافی بود در خیابان باشید تا ببینید دختری که از سطل زباله بالا می‌رود یا انگشتش را

ویژگی های عقاب

گردآورنده: سولماز مولوی



عقاب حیوانی قدرتمند است که دارای بال هایی به طول دو متر با پوششی از پر می باشد. این پرنده دارای چشمانی بسیار درشت با قدرت بینایی بسیار قوی است. به طوری که

شکار خود را از کیلومتر ها فاصله زیر نظر گرفته و بر سر آن فرود می آید. از دیگر ویژگی های عقاب می توان به منقاری بلند و پر قدرت اشاره کرد که گاهی به طول پنج سانتی متر نیز می رسد. البته بعضی عقاب ها منقار بلندتری هم دارند.

ویژگی های فیزیکی: عقاب ها پاهایی توانمند و پنجه های قوی به رنگ های روشن دارند که برای شکار کردن از آنها استفاده می کنند. قدرت پاهای این حیوان به قدری زیاد است که می تواند موقع شکار بچه آهوئی را بلند کرده و در فاصله بسیار زیاد از زمین آن را با خود حمل کرده و به لانه اش ببرد. این پرنده گان هنگام تمرکز به روی طعمه خود و شیرجه زدن به سمت آن، با سرعت باور نکردنی حدود ۱۵۰ کیلومتر در ساعت به طرف آن شیرجه می زنند. به علت بال های بسیار بلندی که دارد، می تواند شکار های سنگین را جا به جا کند. این حیوان با شکوه و قدرتمند در مکان های دور دست مانند جنگل های وسیع، فراز کوه و قله ها، بالای درخت های تنومند، شکاف صخره ها و علفزار ها زندگی می کند. آنها در سنی مابین ۲۵ تا ۳۵ سال عمر می کنند اما نظرهای مختلفی راجع به سن آنها وجود دارد. عقاب ها به پرنده های شکاری معروف هستند و برای بدست آوردن غذا کیلومترها پرواز می کنند. غذای آنها از حیوان های زنده و مرده مثل سنجاب، راسو، خرگوش و... تشکیل می شود. نکته بسیار جالب در رابطه با عقاب ها این است که اگر لاشه حیوانی را پیدا کنند که دیگر حیوانات از آن تغذیه کرده باشند و مابقی آن را بخورد، این عمل باعث مسمومیت و نهایتاً مرگ آنها می گردد.

نژاد عقاب طلایی: عقاب طلایی (Golden eagle) دارای ویژگی های همچون پرهای طلایی، سر، پشت و گردن تیره، به همراه پاهایی پر از پر می باشد. این پرنده معمولاً از پستانداران کوچک (موش، خرگوش، سنجاب و...) غذای خود را که حدود ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم است، تامین می کند.

حشرات نه تنها می توانند نفس شان را زیر آب به مدت طولانی نگه دارند بلکه حتی قادرند قایق های نجات نیز بسازند.

زندگی مورچه ها با دو معده: این حشرات دو معده دارند ولی این به دلیل پرخور بودنشان نیست، بلکه یکی از این معده ها جهت نگهداری غذا برای مصرف خودشان و معده دوم نیز جهت نگهداری غذا برای تقسیم نمودن آن با سایر مورچه ها است. این فرایند "trophallaxis" نامیده می شود و سبب می گردد که کلونی به طرز بسیار موثر و مفیدی کار و فعالیت کند. با این روش، مورچه هایی که به دنبال غذا می گردند می توانند مورچه هایی را که وظایف مربوط به لانه و ملکه را به عهده دارند، تغذیه کنند.

حشرات باستانی: مورچه ها از زمان دایناسورها بر روی زمین وجود داشته اند. یکی دیگر از حقایق شگفت درباره زندگی مورچه ها، توانایی بقای این حشرات است. مطالعاتی که در دانشگاه های معتبر جهان بر روی مورچه ها انجام پذیرفته، نشان می دهد این حشرات اولین بار در طول دوره کرتاسه در حدود ۱۳۰ میلیون سال پیش پدیدار شدند. آنها در طول این دوران از حوادث زیادی جان سالم به در بردند که عبارتند از واقعه انقراض دایناسورها در دوره کرتاسه و دوره های یخبندان.

برده داری هنوز در میان مورچه ها رواج دارد: شاید عجیب به نظر برسد اما برخی مورچه ها "مورچه های برده ساز" نامیده می شوند. آنان به کلونی مورچه های همسایه حمله نموده، ساکنان آن را به اسارت گرفته و مجبور به کار کردن برای خودشان می کنند. این رفتار مورچه ها با نام "برده دزدی" شناخته می شود. مورچه های برده ساز، متخصص ایجاد مزاحمت برای یک گونه یا گروهی از گونه های خویشاوند که اغلب خویشاوندان نزدیک شان هستند، می باشند. مورچه های برده، درست مانند زمانی که در کلونی خود بودند کار می کنند و این در حالی است که کارگران برده ساز، فقط بر روی بازسازی نیروی کارگری شان یعنی همان برده ها تمرکز می نمایند. مورچه های برده ساز به کلونی مورچه های همسایه حمله نموده و آنها را به اسارت می گیرند.

حقایق عجیب از زندگی مورچه ها

گردآورنده: سولماز مولوی

زندگی مورچه ها از جهات زیادی شگفت انگیز است. مورچه ها حشراتی زرنگ هستند که هم از لحاظ تعداد و هم از لحاظ قدمت حیات بر روی زمین، نسبت به انسان ها برتری دارند. جامعه پیچیده و حس همکاری میان اعضای کلونی، مورچه ها را قادر به حفظ بقاء می کند. قدرت فراوان مورچه در حمل اشیائی با وزن چندین برابر بدنشان، مورچه ها را به موجودات سوپر ارگانیزم بدل کرده است. همچنین تنفس و شنوایی مورچه ها بسیار با آنچه که تاکنون شناخته ایم متفاوت است.

مورچه یکی از قویترین گونه های حشرات: مورچه ها به طرز باورنکردنی قوی و پرزور هستند. این حشرات قادرند چیزهایی را که ۱۰ الی ۵۰ برابر وزن بدن خودشان سنگینی دارد، حمل کنند. مقدار وزنی که یک مورچه قادر به تحمل آن است به مواردی از جمله، گونه و نژاد مورچه و جثه مورچه بستگی دارد.

دلیل این قدرت خارق العاده و مزایای آن در زندگی مورچه ها چیست؟ این واقعیت به سبب کوچک مورچه ها بر می گردد. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داده است که دلیل سبب



کوچک مورچه ها، ماهیچه های این حشرات در مقایسه با حیوانات بزرگتر، مقطع عرضی بزرگتری نسبت به سبب بدن شان دارد. یعنی ماهیچه های مورچه ها قادر به تولید قدرت و زور بیشتر هستند.

مورچه ها شش ندارند: مورچه ها به دلیل سبب کوچک شان فضای کافی برای جای دادن یک سیستم تنفسی پیچیده را ندارند. به جای آن، این حشرات راه های خاص خودشان را برای تنفس کردن دارند تا به انتقال اکسیژن به داخل بدن شان کمک کند. **مورچه ها چگونه نفس می کشند؟** مورچه ها اکسیژن را از طریق مجراهایی که در واقع یک سری سوراخ در کناره های بدنشان هستند، دریافت می کنند. این مجراها از طریق شبکه ای از لوله هایی که به انتشار اکسیژن تقریباً در هر سلول از بدنشان کمک می کنند، به یکدیگر وصل می گردند. حرکت مورچه ها کمک می کند که اکسیژن داخل لوله ها به گردش درآمده و کربن دی اکسید نیز از طریق همین لوله ها خارج گردد. **مورچه ها گوش ندارند:** یکی از شگفتی های مورچه ها این است که مورچه ها گوش ندارند، اما این به معنای ناشنوا بودن این حشرات نیست!

مورچه ها چگونه می شنوند؟ مورچه ها از ارتعاشات برای شنیدن استفاده می کنند. آنها برای تحلیل ارتعاشات، شاخک های خود را به کار می گیرند. این ارتعاشات به مورچه در جستجوی غذا کمک می کند و به عنوان علامت هشدار نیز بهره می برند. **تعداد بسیار زیادی مورچه در جهان وجود دارد:** کلمه "بسیار زیاد" برای اشاره به تعداد این حشرات اعجاب انگیز لغت مناسبی نیست. بر اساس تخمین های موجود، به ازای هر انسان در جهان یک میلیون مورچه وجود دارد، به نحوی که می توان گفت این موجودات تقریباً کل جهان را فرا گرفته اند. به غیر از قطب جنوب، نواحی قطب شمال و تعدادی جزیره، حداقل یک گونه بومی مورچه در هر قاره یافت می شود.

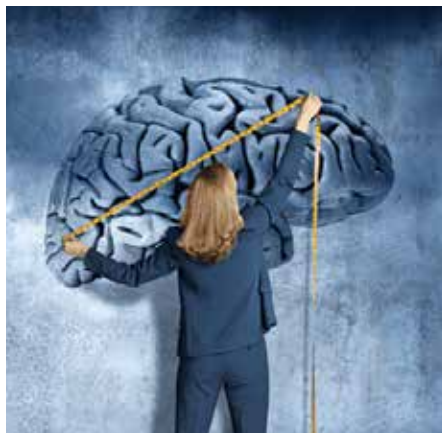
مورچه ها پرورش دهندگانی موفق هستند: به غیر از انسان ها، مورچه ها تنها موجوداتی هستند که سایر موجودات را پرورش می دهند. همانطور که ما انسان ها گاو، گوسفند، مرغ و خروس، ماهی و... را جهت دستیابی به یک منبع غذایی پرورش می دهیم، مورچه ها نیز این کار را با سایر حشرات انجام می دهند. مورچه ها بیشتر اوقات شته های گیاهی را پرورش می دهند. مورچه ها این شته ها را از شکارچیان طبیعی حفظ نموده و آنان را در لانه هایشان از بارش های سنگین محفوظ نگه می دارند تا به یک منبع پایدار از شهد گل ها دست یابند.

بکرزایی یکی از اسرار زندگی مورچه ها: برخی از مورچه های آمازون، به جای بهره گیری از روش سنتی تولید مثل، از طریق کلونینگ یا همانندسازی تولید مثل می کنند. بر طبق تحقیقات و گزارشات، مورچه ملکه در این گونه ها، خودشان را کلون می کنند تا به طور ژنتیکی مورچه های ماده تولید کنند که در نتیجه در این کلونی ها هیچ نری وجود نخواهد داشت.

مورچه ها می توانند شنا کنند: البته همه مورچه ها قادر به شنا کردن نمی باشند. این قابلیت به گونه آنان بستگی دارد. مورچه ها با استفاده از روش مختص خودشان می توانند در آب زنده مانده و نیز به مدت طولانی بر روی آب شناور باقی بمانند. این

۲۷ نفر از باهوش‌ترین انسان‌های جهان

گردآورنده: افشین کلهری



انگلیس تحصیل می‌کند. او توانست نمره هوشی ۱۶۲ را کسب کند و رکورد «استفن هواکینگ» و «انیشیتین» را دارای بهره هوشی نمره ۱۶۱ بود را بشکند. تارا هم اکنون واجد شرایط عضویت در منسا است، همچنان که وی به عنوان عضو جمعیت تیزهوشان (High IQ society) نیز شناخته می‌شود.

آکشی ونکاتش (ضریب هوشی: نامعلوم): این اعجوبه ریاضی در المپیاد ریاضی بین

المللی زمانی که فقط ۱۱ سال داشت موفق به کسب مدال برنز شد! او در استرالیا متولد شد، اما اصالتاً هندی است و جوان‌ترین فردی است که در دانشگاه استرالیایی غربی تحصیل می‌کند! بعلاوه، او دکترای خود را در سن ۲۰ سالگی از پرینستون دریافت کرد. واضح است که او یک ریاضیدان نابغه است!

شهریار افشار (ضریب هوشی: نامعلوم): این فیزیکدان و کارآفرین ایرانی آمریکایی با تعدادی اختراع پیشگام در رتبه ۸ باهوش‌ترین فرد زنده است. در حال حاضر، او یک استاد محقق هم‌نام فیزیک در دانشگاه رووان نیوجرسی و هم‌چنین مدیر فنی و مدیر عامل شرکت Immerz است.

استیون پینکر (ضریب هوشی: نامعلوم): او یک متخصص شناخت بصری و روانشناسی کانادایی است که در حال حاضر استاد هاروارد می‌باشد. او هم‌چنین دارای مدال‌ها و جوایزی مانند یک جایزه تحقیقاتی Troland از آکادمی ملی علوم و یک جایزه از موسسه سلطنتی هنری دیل است.

اوانجلوس کاتسیولیس (ضریب هوشی: ۱۹۸): از هر ۳۰ میلیون نفر فقط ۱ نفر با سطح هوش او مطابقت دارد. وی در حال حاضر یکی از ۲۸ عضو انجمن ضریب هوشی است و یکی از اعضای شبکه هوش جهانی را نیز تشکیل داده است.

دونالد کنوت (ضریب هوشی: نامعلوم): او پدر تجزیه و تحلیل الگوریتمی و هم‌چنین یک دانشمند کامپیوتر و ریاضی‌دان مشهور که به دلیل نوشته چند جلدی، «The Art of Computer Programming» مشهور است.

جیمز وودز (ضریب هوشی: ۱۸۰): احتمالاً آگاه هستید که او یک هنرپیشه اهل آمریکا است. او فارغ التحصیل سابق MIT در رشته علوم سیاسی می‌باشد. او پس از گرفتن نمرات ۸۰۰ و ۷۹۹ به ترتیب در بخش‌های کلامی و ریاضیات در آزمون مهارت‌های تحصیلی دانشجویان برای پذیرش در کالج‌های ایالات متحده توسط دانشگاه MIT بورس تحصیلی شد.

میسلاو پرداویچ (ضریب هوشی: ۱۹۰): به گفته او: «تست‌های هوش بسیار دشوار سرگرمی مورد علاقه من است». خوب، اگر این سرگرمی او حل کردن تست‌های هوش دشوار باشد، مهارت‌های حرفه‌ای او را تصور کنید! او سومین فرد باهوش زنده است و یک ریاضیدان نابغه است.

مارلین ووس ساوانت (ضریب هوشی: ۱۸۶): این خانم شگفت‌انگیز عنوان بالاترین ضریب هوشی را در سال ۱۹۸۶ به رکوردهای جهانی گینس به نام خود ثبت کرد. هم‌چنین در مجله Parade دارای ستونی به نام «Ask Marilyn» است. در سال ۱۹۸۹ مجله نیویورک او و همسرش، رابرت جارویک را به عنوان باهوش‌ترین زوج نیویورک معرفی کرد.

پل آلن (ضریب هوشی: ۱۶۰-۱۷۰): یکی از بنیان‌گذاران مایکروسافت است که در سال ۲۰۰۰ به دلیل نفوذ هوجبین (نوعی از سرطان خون) مجبور به استعفا از سمت خود شد. هم‌چنین او موسسه علوم مغزی آلن را در سال ۲۰۰۳ تأسیس کرد و در ادامه شرکت حمل و نقل فضایی Stratolaunch Systems را در سال ۲۰۱۱ تأسیس کرد. هم‌چنین او یک خیر مشهور با کمک‌های مالی بیشتر از ۱٫۵ میلیارد دلار است! **گری کاسپارف (ضریب هوشی: ۱۹۰):** او یک استاد تمام افسانه‌ای شطرنج است. او کسی است که کامپیوتر IBM Deep Blue را در یک بازی شطرنج با نتیجه ۴-۲ شکست داد. او بعد از کناره‌گیری از شطرنج در سال ۲۰۰۵ روی سیاست و نویسندگی تمرکز کرده بود. اما اخیراً به دنیای شطرنج بازگشت.

کریستوفر لانگان (ضریب هوشی: ۱۹۵-۲۱۰): برخی می‌گویند که او باهوش‌ترین مرد زنده است. او در چهار سالگی کتاب می‌خواند. جالب‌تر این‌که او تحصیلات خود را رها کرد و سپس به عنوان دربان کار کرد تا سرانجام مدل شناختی-نظری جهان را توسعه داد.

احتمالاً در پاسخ به سوال باهوش‌ترین فرد دنیا کیست! شما بدون مکث از انیشیتین یا ادیسون یاد می‌کنید. شکی نیست که انیشیتین و ادیسون فوق‌العاده باهوش بودند، اما امروزه، با دنیای جدید و هوشمندتری روبرو شده‌ایم. زیرا، سطح ضریب هوشی به اوج جدیدی رسیده است و نیازی به گفتن نیست که نوآوری و خلاقیت هر روز بیشتر می‌شود. در این نوشته برخی از افراد معرفی شده‌اند است. البته حتماً نام بعضی از آنها قبلاً به گوش شما رسیده است. در میان این افراد ۲ ایرانی نیز هستند که در ادامه با آنها آشنا خواهید شد.

استیون هواکینگ (ضریب هوشی: ۱۶۰-۱۷۰): او یک اختر فیزیکدان و یک نابغه ناب بود. استیون علی‌رغم ابتلا به افسردگی و بیماری نورون حرکتی چندین تئوری در مورد سیاهچاله‌ها ارائه داده است.

ادوارد ویتن (ضریب هوشی: نامعلوم): نظریه ریسمان، نظریه M، گرانش کوانتومی و نظریه تقارن قارن فوق‌العاده. آیا این کلمات برای شما آشنا به نظر می‌رسند؟ خوب، این مرد کمک زیادی به این‌ها کرده است. او به عنوان «درخشان‌ترین فیزیکدان نسل خود» و «بزرگ‌ترین فیزیک‌دان نظری زنده جهان» توصیف شده است. او هم‌چنین دارای افتخارات زیادی مانند مدال فیلدز، جایزه دیراک، مدال آلبرت انیشیتین و جایزه Nemmers در ریاضیات است.

نوام چامسکی (ضریب هوشی: نامعلوم): او به عنوان «پدر زبانشناسی مدرن» شناخته شده است. البته او یک دانشمند، فیلسوف و ناظر سیاسی بود و در همه موارد کار او انقلابی بود، از هوش مصنوعی گرفته تا تئوری موسیقی. او بیش از صد کتاب تالیف کرده است.

مناهل ثابت (ضریب هوشی: ۱۶۸): این دانشمند، اقتصاددان و مشاور یمنی بخشی از ۰٫۱ درصد با ضریب هوشی بالای جهان است. او هم‌چنین جوان‌ترین فرد و تنها عرب است که تاکنون به چنین تمایزی دست یافته است. او جوایز زیادی از جمله جایزه بشردوستانه سازمان ملل را از آن خود کرده است.

جودیت پولگار (ضریب هوشی: ۱۷۰): بهترین بازیکن شطرنج زن در تاریخ! پولگار یک کودک اعجوبه بود، از ۱۱ سالگی به مقام استاد بزرگ تبدیل شد. این یک واقعیت جالب است که ظاهراً پولگار توسط پدرش به عنوان طرحی بزرگ شد که ثابت کند «نوعی ساخته می‌شوند و به دنیا نمی‌آیند».

اندرو وایلز (ضریب هوشی: ۱۷۰): این مرد یک ریاضیدان انگلیسی برنده جایزه آبل است، که بیشتر به دلیل اثبات آخرین قضیه فرما در سال ۱۹۹۵ شناخته می‌شود که طبق کتاب رکوردهای جهانی گینس، یکی از «دشووارترین مشکلات ریاضی» جهان است.

گریگوری پرلمان (ضریب هوشی: نامعلوم): این شخص کمک بزرگی به ریاضیات کرد و حدس پوانکاره را اثبات کرد. او با این کار خود همه را شگفت زده کرد و حتی مدال فیلدز به او اعطا شد. اما وی جایزه را رد کرد و گفت: «من به پول و شهرت علاقه مند نیستم. من نمی‌خواهم مانند یک حیوان در یک باغ وحش به نمایش گذاشته شوم». **جان سنونو (ضریب هوشی: ۱۸۰):** سنونو، مهندس مکانیک، پس از سال‌ها ریاست مهندسی دانشگاه تافتس مستقر در ماساچوست، فرماندار نیوهامپشایر شد و سپس به کاخ سفید به عنوان رئیس کارکنان راه یافت! او عضو انجمن مگا، جامعه‌ای از افراد با ضریب هوشی بسیار بالا، است.

روت لارنس (ضریب هوشی: نامعلوم): این ریاضیدان بریتانیایی یک کودک اعجوبه بوده است. او پس از اخذ مدرک لیسانس از دانشگاه آکسفورد در ۱۳ سالگی در سال ۱۹۸۵ خبرساز شد! در حال حاضر، وی دانشیار دانشگاه عبری اورشلیم در انستیتوی ریاضیات انیشیتین است و در حال کار بر روی توپولوژی جبری و نظریه گره است، که ظاهراً برای هر کاربرد عملی بسیار پیچیده است.

مگنوس کارلسن (ضریب هوشی: ۱۹۰): کارلسن، قهرمان فعلی شطرنج جهان و جوان‌ترین بازیکنی است که در رده اول قرار گرفته است. تاکنون او ۷ اسکار شطرنج برنده شده است و به عنوان «نابغه‌ای که فقط بهتر خواهد شد» شناخته شده است.

سائول کریپکی (ضریب هوشی: نامعلوم): او در دوران دبیرستان برای تدریس در هاوارد دعوت شد، زیرا او در دوران نوجوانی یک سری مقاله نوشت که در نهایت منطق موجهات را متحول کرد! او هم‌چنین یک منطق‌دان و فیلسوف برنده جایزه شوک پرایز است و در رتبه هفتم مهم‌ترین فیلسوف‌های دو قرن گذشته قرار گرفته است. **تارا شریفی (ضریب هوشی: ۱۶۲):** تارا شریفی متولد ۱۳۸۷ و ۱۵ ساله مقیم انگلیس و ایرانی الاصل، اصالتاً اهل دشتستان استان بوشهر که در دبیرستانی در شهر ایلزبری

لذا بخشش خود امری است که می تواند ما را رها کند که تسلیم باشیم و بر آنچه را که اتفاق می افتد راضی باشیم تا بین رنج و لذت خود تعادل برقرار کنیم. ما باید با زندگی مذاکره کنیم و همه چیز را به خوبی بفهمیم و توجیه کنیم و اگر خود و دیگران را نبخشیم، همواره بار سنگینی از غم و شماتت را با خود حمل می کنیم. بخشش، کلید مهربانی با خود است و این اساس مهربانی با دیگران است، دریچه قلب خود را به روی دیگران باز کنیم و با هم مهربان باشیم.

۴- با تجربیات تلخ دیگران و با دردهای آنان همدردی کنید و خود را شریک غم آنها بدانید و موفقیت های آنان را جشن بگیرید. حس همدردی توسط دیگران، یکی از مهمترین نیازهای بشر است، به این نیاز با مهربانی خود پاسخ بگویید و در دل انسان ها جای بگیرید. برای وقار و عظمت خود ارزش قائل باشید، خود را باور کنید و بدانید که شما در این جهان رسالت مهمی را به عهده دارید.

۵- برای روح و روان خود ارزش قائل باشید و آن را تغذیه کنید. ما بخشی از طبیعت دنیا هستیم، به زیبایی های طبیعت دقت کنید. با دنیا مرتبط شوید. ما معنویتی در سفر مادی خود هستیم.

۶- خود را بپذیرید و با خود بگویید من هرگونه که هستم و هر آنچه را که دارم، عالی و کافی است. من دستاوردهای خود را جشن می گیرم و نیازی به احترام و توجه دیگران ندارم. من خودم برای خودم کافی هستم و تمام نقاط ضعف و قوت خود را می پذیرم و راضی هستم. شما نباید در زندان تنفر از خود بمانید. باید این زنجیر های اسارت خود را پاره کنید، خود را ببخشید، خود را بپذیرید و عاشق خود باشید. ظاهر بدن شما هرگونه که هست، مورد احترام شماست. خودپذیری، درهای آرامش و لذت را به روی ما می گشاید و شما با خود مهربان می شوید، شخصیت خود را در آغوش بگیرید و آن را ستایش کنید.

۷- انتظار کمال از خود نداشته باشید. وقتی که انتظار بی جایی از خود دارید، نمی توانید با خود مهربان باشید، همانگونه که هستید، عالی هستید.

۸- برآنچه که دارید خوشحال باشید و شکرگزاری کنید. احساس خوبی و خوشبختی کنید. برای کوچکترین نعمت های دنیا، سپاسگزار باشید. برای همین لحظه که زنده اید، برای خورشید و ماه، برای انسان های خوب و مهربانی که در کنار شما هستند.

دنباله مطلب در صفحه ۵۱

چگونه، با خود و دیگران مهربان باشیم؟

دکتر علیرضا آزمندیان

اساس مدیریت مهربانی، مهربانی با خود است. به محض اینکه با خود مهربان می شوید، اتفاقات بزرگی در زندگی تان رخ می دهد. مهربانی با خود، رابطه مستقیم با عزت نفس و وضعیت روحی و روانی انسان دارد، خودمهربانی و عزت نفس دو بال بهم متصل پرواز یک انسان است. خودمهربانی، تقدیم عشق بدون قید و شرط به خود است.

۱۰ نکته طلایی برای ارتباط با خود:

۱- با خود وقت صرف کنید. ما عادت کرده ایم که غالباً با دیگران وقت صرف کنیم، نه با خود. با خودتان قرار ملاقات بگذارید و دیالوگ و گفتگو کنید. از خودتان بپرسید چطوری عزیز دلم؟ در خلوت خود راه بروید، فکر کنید، موسیقی گوش کنید، بازی کنید و به خودتان بسیار اهمیت دهید. (با خود مثل یک کودکی رفتار کنید که به مهربانی و توجه تو نیاز دارد)

۲- موفقیت های خود را جشن بگیرید، استعدادها و توانمندی های خود را شناسایی کنید و شکر گزار خوبی های خود باشید. شما انسان منحصر به فردی هستید، شکوه و عظمت شما به عنوان یک انسان، بسیار ارزشمند و قابل احترام است. حضور و بودن خود را در جهان هستی جشن بگیرید، همان کسی را جشن بگیرید که هستید، نه آن کسی را که باید بشوید. ما عادت کرده ایم که مرتب از خود انتقاد کنیم و با دیگران مقایسه کنیم و خود را نسبت به دیگران کمتر ببینیم. دیگر وقت آن رسیده است که خاموش باشیم و اینقدر خود را ملامت نکنیم و طرفدار خود شویم. خود را یک انسان گرانقدر و ارزشمند ببینیم، انسانی باوقار، ارزشمند و قابل اعتماد. اینقدر به ندای منفی درونی خود گوش نکنید و خود را محکوم نکنید، به ندای مثبت درونی خود که از شما طرفداری می کند، گوش کنید.

۳- خود را ببخشید و در دادگاه وجدان خود، خود را تبرئه کنید. اینقدر خود را گناهکار نبینید و به هرکسی که رسیدید نگویید که من گناهکار در زندگی هستم، زیرا در این صورت مجبورید با خود خشن برخورد کنید و مرتب خود را تنبیه کنید. زندگی سفری است که ما در این سفر، عشق، لذت، رفاه و یا رنج و صدمه را تجربه می کنیم و بخاطر آن ممکن است گاهی خود را گناهکار بدانیم و خود را ملامت کنیم.



حسن لشگری

Pine Press Printing and Copying

با مدیریت ایرانی به همراه کادری مجرب و با داشتن پیشرفته ترین دستگاه های چاپ و ارائه بهترین سرویس در کلیه امور چاپی برای هموطنان عزیز

- ◆ Self & Full Service Copying
- ◆ Perfect Binding
- ◆ Tape Binding
- ◆ Laminating
- ◆ GBC Binding
- ◆ Wire-O-Binding
- ◆ Saddle Sticking
- ◆ Graphics Services
- ◆ Fold, Perf & Scoring



- ◆ Manuals
- ◆ Data Sheets
- ◆ General Printing
- ◆ Newsletters
- ◆ Catalogs
- ◆ Invoices
- ◆ Business Cards
- ◆ Letterhead
- ◆ Presentation

Tel: (408) 730-2552

Fax: (408) 773-1000

info@pinepress.com

www.pinepress.com

Serving our clients since 1985

با بیش از ۳۳ سال تجربه

1330 S. Mary Ave., Sunnyvale, CA 94087

جراحی‌های تصدیق جنسیت در افراد ترنس

شایا گلدوست

مصاحبه با «دکتر علیرضا حمیدیان»، متخصص جراحی پلاستیک از آمریکا درباره جراحی‌های تصدیق جنسیت برای افراد ترنسجندر.

ترنس یا ترنسجندر، یک واژه چتری است و در واقع به شخصی گفته می‌شود که هویت جنسیتی خود را مغایر با جنسیتی که در بدو تولد بر اساس ظاهر اندام جنسی به او نسبت داده شده است، تعریف می‌کند. به زنانه ساده‌تر، «زن ترنس»، به شخصی گفته می‌شود که با جسم و اندام جنسی متناسب به مردانه متولد شده است و جنسیت مردانه به او نسبت داده می‌شود، در صورتی که او خودش را یک زن می‌داند و هویت



جنسیتی خویش را زنانه تعریف می‌کند. «مرد ترنس»، به شخصی گفته می‌شود که با جسم و اندام جنسی متناسب به زنانه به دنیا آمده و جنسیت زنانه به او نسبت داده می‌شود، در حالی که او هویت جنسیتی خود را مردانه تعریف می‌کند و خویش را یک مرد می‌داند. البته ترنس‌ها می‌توانند هویت جنسیتی «غیردوگانه» یا «نان‌باینری» نیز داشته باشند و با وجودی که جنسیت نسبت داده شده به خود را نمی‌پذیرند، اما خودشان را متعلق به هیچ‌کدام از دو قالب زنانه و مردانه ندانند.

«ملال جنسیتی»، در برخی از افراد ترنس دیده می‌شود و شدت و ضعف آن می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. یعنی فرد ترنس به دلیل تفاوت در جنسیتی که برای خود تعریف می‌کند، با جنسیتی که به او نسبت داده شده است، احساس سردرگمی، ناراحتی و پریشانی داشته و در بسیاری از مواقع این حس ناآرامی را نسبت به بدن و اندام جنسی خود نیز تجربه می‌کند. می‌بایست به‌خاطر داشت که همه افراد ترنس ملال جنسیتی را تجربه نکرده، و نداشتن ملال جنسیتی به‌معنای ترنس نبودن این افراد نیست.

ترنزیشن و جراحی در بین افراد ترنس امری اختیاری است. همه افراد ترنس ملزم به انجام جراحی‌های تصدیق یا بازتأیید جنسیت نیستند. افراد ترنس به‌دلایل مختلفی ترنزیشن یا جراحی را انجام داده، یا انجام نمی‌دهند. مسیری که هر فرد ترنس برای ترنزیشن در آن قدم می‌گذارد، می‌تواند با فرد دیگر متفاوت باشد. این تفاوت‌ها می‌تواند از تغییرات ظاهری، تغییر پوشش، تغییر اسم و ضمیری که برای خود مناسب می‌داند، تا هورمون‌تراپی، انجام برخی از جراحی‌ها بر روی بدن تا تغییر کامل اندام جنسی و تغییر هویت قانونی، متغیر باشد. باید به این نکته توجه داشت که ترنزیشن و جراحی، الزامی برای ترنس‌بودگی نیست.

دکتر علیرضا حمیدیان، متخصص جراح پلاستیک و فوق تخصص جراحی‌های تصدیق جنسیت است. او تجربه جراحی‌های صورت، بالاتنه و جراحی‌های مربوط به اندام جنسی در مردها و زن‌های ترنسجندر، و همچنین افراد نان‌باینری را دارد. او معتقد است که حتی در جامعه‌ای مانند آمریکا هم در مقایسه با تعداد افراد ترنس، امکانات پزشکی و متخصصان کافی در این حوزه وجود ندارد، به همین دلیل اگر به جامعه‌ای مانند ایران نگاهی بیندازیم، متوجه شرایط سخت افراد ترنس در دسترسی به پزشک متخصص و امکانات پزشکی تخصصی می‌شویم. او درباره کلیت جراحی‌های تصدیق جنسیت بیشتر توضیح می‌دهد: «همه افراد ترنس ملزم به انجام جراحی‌های تصدیق جنسیت نیستند و این نیاز را در خود احساس نمی‌کنند. جراحی برای افراد ترنس، لیست بزرگی از موارد است که باید قبل از انجام هرگونه اقدامی با فرد ترنس در میان گذاشته شود. راجع به تک‌تک موارد و مراحل جراحی صحبت شده و ریسک هر جراحی برای فرد توضیح داده شود تا فرد با آگاهی کامل بتواند برای انجام هر مرحله از جراحی تصمیم درست بگیرد. به‌صورت کلی جراحی‌هایی که برای هر فرد ترنس قابل تصور است، حدود بیست خانواده یا بیش از بیست مجموعه از عمل‌های جراحی است. به‌عنوان یک جراح باید به این نکته توجه داشت

که انجام هر کدام از این عمل‌های جراحی چه کمکی به فرد ترنس می‌کند. صرفاً هدف یک جراح نباید فقط انجام عمل‌های جراحی باشد، بلکه مهم‌ترین موضوع، رضایتی است که فرد ترنس با انجام هر عمل جراحی به دست می‌آورد و این نکته بسیار مهمی است که پزشک جراح می‌بایست به آن توجه لازم را داشته باشد.» او در ادامه درباره انواع این جراحی‌ها توضیح می‌دهد: «این جراحی‌ها شامل جراحی در صورت فرد ترنس، قسمت گردن و جراحی‌هایی است که به‌منظور تغییر در تارهای صوتی انجام می‌شود. بسیاری از افراد ترنس مایل هستند که تغییراتی را در صورت خود به وجود بیاورند و به اصلاح، «مردانه سازی» یا «زنانه سازی» صورت برای آنها انجام شود. در مورد عضلات و برآمدگی‌های گردن و گلو نیز برای برخی از افراد ترنس این حساسیت‌ها وجود دارد. تغییرات صدا را علاوه‌بر انجام جراحی بر روی تارهای صوتی، می‌توان با تکنیک‌های دیگری که به نوع گفتار و استفاده از تارهای صوتی در هنگام صحبت مربوط می‌شود نیز، به‌وجود آورد. از بین بردن موهای زائد بخش‌هایی از بدن، جراحی بالاتنه و سینه فرد و همچنین نیپل، یکی از جراحی‌های مرسوم در مردان و زنان ترنس و همچنین افراد نان‌باینری است که بسته به رضایت فرد، جزئیات متفاوتی را شامل می‌شود. برداشتن بیضه‌ها و انجام جراحی‌هایی برای ایجاد اندام جنسی متناسب به زنانه، مجموعه‌ای از جراحی‌ها با روش‌ها و متدهای مختلف است که برای زنان ترنس که تصمیم به انجام این جراحی می‌گیرند، انجام می‌شود. همچنین تخلیه رحم و تخمدان و ایجاد اندام جنسی متناسب به مردانه برای مردان ترنس نیز انجام می‌شود. لازم به تأکید است که انجام هر کدام از این جراحی‌ها با تصمیم فرد و نیازی که به انجام این جراحی در خود احساس می‌کند انجام می‌پذیرد. انجام جراحی‌هایی که به‌اصطلاح به آنها پیکر تراشی گفته می‌شود، برای زنانه‌سازی و یا مردانه سازی اندام افراد قابل اجرا است. در این جراحی‌ها فرم بدن تغییر کرده و به شکلی که فرد را به رضایت برساند، تغییر می‌کند.»

در تمام مواردی که به‌صورت کلی گفته شد، رضایت فرد و آگاهی او از ریسکی که هر جراحی می‌تواند برای او داشته باشد، ضروری است. علاوه بر این، حفظ اعصاب جنسی برای ایجاد لذت جنسی و رسیدن به ارگاسم در جراحی‌های مربوط به اندام جنسی، موضوع بسیار با اهمیتی است که جراح متخصص باید به آن توجه داشته باشد. این نکته یکی از مواردی است که با موفقیت جراحی و میزان رضایت فرد ارتباط مستقیم دارد.

Pouyan's music
Teaches piano
& keyboard
Children & adults
Dj Pouyan
Live music
For all occasions
(925) 963-7982

خیابان، جایی که ترس و شجاعت به هم می‌رسند

مریم امیدی

حالا برای من و بسیاری از دیگر شهروندان ایران مسجل شده که تغییر و دگرگونی جز از راه خیابان ممکن نیست. ما پیش از این تمام راه‌های دیگر را امتحان کرده بودیم و همه بن بست بود. به همین علت، من هم مثل بعضی دیگر در این ماه‌ها سعی کرده‌ام که هر بار تمام توانم را جمع کنم، ترسم را بردارم و با خود ببرم به خیابان. دیگر مطمئن شده‌ام که شجاعت، جنسی جدا از ترس ندارد، از جای دیگری نمی‌آید و با ترس نه تنها بیگانه نیست بلکه دست در گردنش می‌اندازد و با هم این طرف و آن طرف می‌روند. در خیابان، پیش چشم مأموران اسلحه‌به‌دست فهمیده‌ام که شجاعت، ترسی است که با آن روبرو می‌شوی، با خودت حمل می‌کنی و می‌گذاری بالا بیاید و تمام وجودت را بگیرد و نشانت دهد که چه باید بکنی. اگر ترس نبود شجاعت معنی نداشت.

اولین بار همان شبی که خبر مرگ ژینا آمد، رفتیم بیرون، گفتیم باید برویم. بی‌آنکه فراخوانی منتشر شده باشد یا با دیگران هماهنگ کرده باشیم، رفتیم به سمت بیمارستان کسرا در خیابان الوند که پیکر ژینا در آن آرمیده بود. مسیرها را بسته بودند و مدام به ابران حمله می‌کردند و پلاک ماشین‌هایی را که بوق می‌زدند، می‌کنند. از آخرین باری که در خیابان بودیم چند وقت گذشته بود؟ برای من آخرین بار دی‌ماه ۱۳۹۸، بعد از شلیک موشک توسط سپاه به هوایم ۷۵۲ اوکراین و کشته شدن ۱۷۶ مسافر بود که همراه با دیگران رفتم جلوی دانشگاه پلی‌تکنیک، زیر پل کالج. ۲۵ شهریور ۱۴۰۱ با مرگ ژینا دوباره به خیابان رسیدیم. از آن شب به بعد، معمولا سه یا چهار نفری با هم قرار می‌گذاریم و به تجمعات می‌رویم. به توصیه‌هایی که می‌گوید تنها به تجمع نروید، دنباله مطلب در صفحه ۵۱

مانند شلاق زدن، شوک الکتریکی، تجویز اجباری قرص‌های ناشناس و نگه داشتن سر کودکان زیر آب استفاده کردند.

یکی از کودکان دانش‌آموز بازداشت شده توسط مأموران حکومتی که به جرم «شعارنویسی بر دیوار، بازداشت و تحت شکنجه و تهدید به تجاوز در یکی از بازداشتگاه‌های غیر قانونی قرار گرفته، به عفو بین‌الملل گفته است: «به ما شوک الکتریکی وارد کردند، با پشت اسلحه به صورت‌م زدند، به پشت شوک الکتریکی زدند و با باتوم به پاها، باسن و دست‌ها می‌زدند. آنها تهدید کردند که اگر این شکنجه‌ها را به کسی بگوییم، دوباره ما را بازداشت می‌کنند و این‌بار جسدمان را به خانواده‌هایمان تحویل می‌دهند.» این نوجوان بازداشت شده گفته است که مأموران بعد از اعمال این شکنجه‌ها و تهدیدها، بدن‌های نیمه‌هوشیار آن‌ها را در منطقه‌ای رها کرده و رفته بودند. پسر نوجوان دیگری به عفو بین‌الملل گفته است: «آنها به ما که بیش از ده نفر بودیم، گفتند برای نیم ساعت صدای مرغ در بیابوریم و برای مدت طولانی هم ادای تخم گذاشتن در بیابوریم. من تنها کودک آن بازداشتگاه بودم. در ادامه، در بازداشتگاهی دیگر نیز ۳۰ نفر از ما را در قفسی که فقط ظرفیت پنج نفر را داشت، نگه داشتند.»

این گزارش همچنین در گفت‌وگو با مادر یک دختر نوجوان که به دست نیروهای سپاه پاسداران بازداشت شد، نوشته است که فرزندش را به سوزاندن روسری، توهین به رهبری و تلاش برای سرنگونی جمهوری اسلامی متهم کرده و گفته‌اند او را به اعدام محکوم خواهند کرد: «آنها او را تهدید کردند که این اتفاق‌ها را به کسی نگوید وگرنه... آن‌ها او را مجبور کردند اسنادی را امضا کند و انگشت بزند. او هنوز کابوس می‌بیند و جایی نمی‌رود. دخترم حتی نمی‌تواند دیگر کتاب‌های مدرسه‌اش را بخواند.» در پایان این گزارش خاطر نشان شده است که کودکان در شرایطی «ظالمانه و غیرانسانی» بازداشت شده‌اند و در طول دوران بازداشت با «ازدحام بیش از حد، دسترسی محدود به توالت و وسایل شست‌وشو، محرومیت از غذای کافی و آب آشامیدنی، قرار گرفتن در معرض سرمای شدید و سلول انفرادی در طولانی‌مدت» مواجه بوده‌اند، همچنین تایید شده است که «کودکان و نوجوانان دختر را نیروهای امنیتی مرد بدون توجه به نیازهای جنسیتی آنها، در بازداشتگاه‌ها نگهداری می‌کردند. آنها از هر گونه مراقبت‌های پزشکی محروم و با شکنجه‌های دردناکی مواجه بودند، مقام‌های ایرانی اذعان کرده‌اند شمار کسانی که در ارتباط با اعتراضات بازداشت شدند، بیش از ۲۲ هزار تن بوده است، اما نگفته‌اند که چند تن آنها زیر ۱۸ سال داشته‌اند. با این حال، رسانه‌های ایران گزارش می‌دهند که شمار قابل توجهی از آنها را نوجوانان تشکیل داده‌اند. عفو بین‌الملل تخمین می‌زند که هزاران نفر از بازداشتی‌ها کودکان و جوانان بوده‌اند.

عفو بین‌الملل: از خشونت جنسی و شوکر علیه کودکان بازداشتی استفاده شده

محمد شجاعی

بر اساس گزارش تازه‌ای که سازمان حقوق بشری عفو بین‌الملل منتشر کرده، شماری از نیروهای سرکوبگر جمهوری اسلامی در جریان اعتراضات سراسری اخیر، کودکان و نوجوانان بازداشت شده را با «ضرب و شتم، شلاق، شوک الکتریکی، تجاوز و سایر خشونت‌های جنسی» شکنجه داده‌اند. در این گزارش که بر روش‌های اعمال شکنجه مأموران سرکوب با هدف مجبور کردن نوجوانان بازداشت شده برای تن دادن به اعتراف اجباری متمرکز شده است، جزئیات تکان‌دهنده شکنجه و تجاوز جنسی به هفت کودک شرح داده شده است. سازمان عفو بین‌الملل در این گزارش با تایید اینکه مأموران سرکوبگر جمهوری اسلامی کودکان بازداشت شده را پس از جدایی از خانواده‌های شان در معرض ظلم‌های غیرقابل‌درک قرار داده‌اند نوشته است: «مقامات جمهوری اسلامی به شیوه‌های جنایتکارانه علیه کودکان آسیب‌پذیر و هراسان از زور استفاده، درد و رنج شدیدی بر آنان و خانواده‌هایشان تحمیل کرده‌اند و زخم‌های جسمی و روحی شدیدی به جا گذاشتند.»

گفت‌وگو با قربانیان و شاهدان عینی، محتوای اصلی این گزارش است که در استان‌های آذربایجان شرقی، گلستان، کرمانشاه، خراسان رضوی، خوزستان، لرستان، مازندران، سیستان و بلوچستان، تهران و زنجان، به‌دست مأموران امنیتی بازداشت شده، با عفو بین‌الملل صحبت کرده‌اند. این کودکان تایید کرده‌اند که در هنگام بازداشت «با چشم‌بند به بازداشتگاه‌های موقت سپاه پاسداران، وزارت اطلاعات، پلیس امنیت اخلاقی، بسیج و پلیس آگاهی ایران» منتقل شده‌اند و نیروهای لباس شخصی هم کودکان بازداشتی را، به «مکان‌های غیررسمی مانند انبارهای مخفی و بازداشت‌گاه‌های غیر قانونی» می‌بردند. پیش از این «سی‌ان‌ان» وجود بیش از چهار بازداشتگاه غیرقانونی و مخفی در ایران را در گزارشی تحقیقی افشا کرده و نوشته بود در این ساختمان‌ها «وحشیانه‌ترین» شکنجه‌های خشونت‌بار روحی و جسمی، شامل تحقیر و تجاوز جنسی، علیه شهروندان بازداشت‌شده «در مقیاس صنعتی» جریان داشته است.

عفو بین‌الملل در ادامه گزارش تازه خود بازداشت کودکان و نوجوانان را گونه‌ای از «آدم‌ربایی‌ها بدون طی کردن هرگونه روند قانونی و با هدف تنبیه، ارباب و ترساندن کودکان از شرکت در اعتراض‌ها» توصیف کرده و نوشته است که بسیاری از کودکان برخلاف استانداردهای بین‌المللی، در کنار بزرگسالان نگهداری می‌شوند و در معرض همان الگوهای شکنجه‌ای و سایر بدرفتاری‌ها قرار گرفته‌اند. یکی از زندانیان بزرگسال به عفو بین‌الملل گفت که در یک استان، بسیجی‌ها چند پسر بچه را مجبور کردند پاهایشان را باز کنند، در یک صف کنار زندانیان بزرگسال بایستند و با شوکر به ناحیه تناسلی آن‌ها شوک الکتریکی وارد کردند.

اسنادی که سازمان عفو بین‌الملل برای تهیه این گزارش به آنها استناد کرده است همچنین نشان می‌دهد که مأموران حکومت ایران از تجاوز و سایر خشونت‌های جنسی از جمله وارد کردن شوک الکتریکی به اندام‌های تناسلی، دست زدن به اندام‌های تناسلی و تهدید به تجاوز، را به‌عنوان سلاحی علیه کودکان بازداشت‌شده برای تخریب روحیه آنها، تحقیر و تنبیه یا اخذ اعتراف اجباری استفاده کردند. معاون مدیر منطقه‌ای عفو بین‌الملل در خاورمیانه و شمال آفریقا در این باره گفته است که خشونت اعمال شده بر کودکان بازداشت شده در ایران، «یک استراتژی عمدی برای درهم شکستن روحیه شاداب کودکان و نوجوانان ایرانی به‌منظور جلوگیری از تحقق یافتن مطالبه آزادی و حقوق بشر» است. «دایانا الطحاوی» همچنین تاکید کرده است که «مقام‌های حکومت ایران باید فوراً همه کودکانی را که فقط به‌دلیل حضور در تظاهرات مسالمت‌آمیز بازداشت شدند، آزاد کنند. در شرایطی که برای اجرای تحقیقات بی‌طرف و موثر در مورد شکنجه کودکان در داخل ایران چشم‌اندازی وجود ندارد، ما از همه کشورهای جهان می‌خواهیم از تمام قدرت خود برای ایستادگی مقابل پیشروی‌های جمهوری اسلامی در این زمینه و محاکمه فرماندهان انتظامی در پرونده‌های جنایت علیه کودکان استفاده کنند.»

عفو بین‌الملل همچنین در بخش دیگری از این گزارش، توهین‌های جنسی به دختران بازداشت‌شده توسط مأموران امنیتی را تایید کرده و نوشته است که اعتراضات دختران جوان به حجاب اجباری، «تنها به‌دلیل علاقه‌شان به برهنه شدن» تقلیل داده می‌شده است. این سازمان حقوق بشری در بخش دیگری از این گزارش نوشته است: «نیروهای امنیتی به‌طور مرتب کودکان را در زمان دستگیری و حین انتقال به بازداشتگاه‌ها هدف ضرب و شتم قرار دادند و از سایر روش‌های شکنجه

ادامه مطلب چگونه با خود... از صفحه ۴۸

ادامه مطلب خیابان، جایی که... از صفحه ۵۰

۹- به تمام نقاط مثبت خود و زندگی خود توجه و تمرکز کنید. آدم‌ها خیلی راحت سراغ نقاط ضعف خود و زندگی خود می‌روند و این یک دام است که نمی‌گذارد آنها با خود مهربان باشند. به بدگویی‌های مردم و رسانه‌ها توجهی نکنید، اینها شما را از مهربانی به خود باز می‌دارد.

۱۰- رسالت خود را زندگی کنید. مهمترین رسالت شما در زندگی این است که رسالت خود را پیدا کنید و آن را زندگی کنید. به زندگی دیگران کاری نداشته باشید، رسالت خود را زندگی کنید. آمده‌اید که در این دنیا چه کنید و چه اثری را خلق کنید، و چگونه در خاطره‌ها بمانید؟

مهربانی با دیگران: مهربانی با دیگران، صرفاً ابراز یک احساس نیست، بلکه یک اقدام است. باری از دوش عزیزی بردارید، امید بدهید و انگیزه ایجاد کنید. بعضی از اینکه با دیگران مهربان باشند نگرانند که مبادا دیگران از مهربانی آنان سوء استفاده کنند و یا اینکه دیگران آنان را ضعیف و ناتوان ببینند. گاهی هم آنقدر از دیگران مهربانی ندیده‌ایم که اگر از کسی مهربانی ببینیم، تردید می‌کنیم که ماجرا چیست. بهر حال برای متصل شدن به انسان‌ها باید مهربان بود و با آنها مهربانی کرد، بدون عشق و مهربانی، بشریت نمی‌تواند زنده بماند. برای مهربانی با انسان‌ها خود را جای آنها بگذارید و با آنها مهربانی کنید.

چرا باید مهربان باشیم، قضاوت نکنیم و بدخواه کسی نباشیم؟ زیرا مهربانی با دیگران اولین منافع را برای خود انسان دارد که آدمی احساس خوبی از خودش دارد و خود را گرمی می‌دارد و بر عزت نفسش می‌افزاید. بهترین راه برای ایجاد تغییر در دیگران، ایجاد تغییر در دنیای درون خود ماست. نسبت به دیگران مهربانی بیشتر، همدردی بیشتر، فهم و درک بیشتر داشته باشیم، قلب خود را بگشاییم و بیشتر عشق بورزیم. شما همیشه می‌توانید از انسان‌های خوب یا بد چیز یاد بگیرید. هر چه مهربانتر باشید، برای جذب انسان‌ها مغناطیس بیشتری دارید. پیش فرض‌های خود را کنار بگذارید، خوب باشید و آرام و عاشق بمانید. برای مهربانی با خود و دیگران ابتدا خود را عاشقانه دوست داشته باشید.

شما هر روز با چه احساسی زندگی را شروع می‌کنید؟ چقدر با خود در صلح و صفا و آرامش هستید؟ چقدر از خودتان و زندگیتان احساس رضایت می‌کنید؟ تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها در کار و زندگی به روابط انسان‌ها بستگی دارد. موفقیتی که هر انسانی به دست می‌آورد، مدیون انسان‌های دیگری است که در این راه به او کمک کرده‌اند. حتی شکست‌ها هم معمولاً همین‌طور است. در آمریکا از هر ۱۰ نفری که کارشان را از دست می‌دهند ۷ نفر آنها به خاطر شخصیت بد، اخلاق و رفتار ناشایست و نامهربانی آنها با دیگران است. بسیاری از مردم که به مشکلات بر می‌خورند، بزرگترین عامل آن به خاطر ضعف در روابط و شخصیت آنهاست.

تحقیقات مرکز دیل کارنگی می‌گوید: ۱۵ درصد از موفقیت انسان‌ها در محیط کارشان به خاطر علم و دانش، مهارت و تخصص آنهاست و ۸۵ درصد به خاطر شخصیت و توانایی آنها در ایجاد ارتباطات مهربانانه و زیبای انسانی است. کاری کنید که انسان‌ها را بهتر بفهمید تا بتوانید بیشتر با آنها مهربان باشید و بهتر با آنها ارتباط برقرار کنید. شما نمی‌توانید برخورد انسان‌ها را با خودتان کنترل کنید اما اگر شما انسان‌ها را خوب بفهمید، می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید و با آنها مهربانی کنید و شما هم احساس خوبی نسبت به آنها داشته باشید. اینکه شما با من چگونه رفتار کنید این انتخاب شماست، اینکه من با شما چگونه رفتار کنم این انتخاب من است. اگر شما مرا دوست نداشته باشید، این انتخاب شماست. ولی من همچنان سعی می‌کنم که با شما مهربانی کنم و شما را دوست داشته باشم و این انتخاب من است. یادتان باشد که چگونه انتخاب‌ها، زندگی را می‌سازند.

دهقان و دهکده‌اش قادر است جهانی را به زور آزمایی بخواند زیرا قانونی که بر دهقان حکومت می‌کند این است که او برای دفاع از حیثیت و افتخار زادگاهش حتی مرگ را به آسانی تحمل خواهد نمود. «گاندی»

جای شکر دارد. اما اگر این بار نشد، معنی‌اش این نیست که دیگر نمی‌توانیم به هم پیوندیم و شعار دهیم. چیزی که ما را دوباره به خیابان برمی‌گرداند، امید به رسیدن «آن لحظه» است. یقینی که مدام به آن می‌رسیم، تلاش برای خالی نکردن خیابان است. خیابان که خالی شود، ترس‌های بیشتر و سرکوب وسیع‌تر از راه می‌رسد. یعنی از این هم بیشتر؟ آری، از این هم بیشتر. حضور در خیابان، بی‌قراری مان را، وجدانمان را تسکین می‌دهد و ما را به جزئی از اراده باشکوه تغییر تبدیل می‌کند، حتی اگر نتوانیم همیشه با صدای بلند بگوییم «مرگ بر دیکتاتور».

دیگران را از موقعیت خود مطلع کنید و لباس‌های نامتعارف نپوشید، گوش می‌دهم. گوش‌هایم را از اطلاعات در دسرساز پاک می‌کنم و در زمان تجمع می‌گذارم در جیم بماند. به مادرم می‌گویم که همین اطراف کار دارم و یکی دوساعته برمی‌گردم. دوست ندارم که در دلشوره نگه دارمش. روز و ساعت تجمعات معمولاً مشخص است اما مکان تجمعات نه. این مایه سردرگمی است. سعی می‌کنیم جایی برویم که پیش‌بینی می‌کنیم می‌تواند جمعیت درست کند و احتمال گیر افتادن کم است. چند بار آخر رفتیم خیابان انقلاب. از چهارراه ولی عصر به طرف میدان انقلاب و تقاطع خیابان توحید. وقتی به انقلاب می‌رسیم دقایق اول به ارزیابی می‌گذرد، اینکه جمعیت چقدر است و نیروهای سرکوبگر چقدر گسترده‌اند و چقدر احتمال دستگیری و حتی زخمی و کشته شدن وجود دارد.

همراه با ما آدم‌های زیادی پیاده‌روی می‌کنند، معلوم است که همه منتظر یک لحظه‌ایم، لحظه‌ای که بتوانیم به هم پیوندیم و شعار دهیم. لحظه‌ای که خیابان را از آن خود کنیم. در این مدتی که در تجمعات شرکت کرده‌ام کمتر از پنج بار به چنین موقعیتی رسیده‌ایم که چند دقیقه دوام آورده و بعد با هجوم نیروهای گارد، گاز اشک‌آور و شلیک گلوله‌های ساچمه‌ای از بین رفته است. لحظه‌ای که در ویدیوها و عکس‌ها انکار کش می‌آید و تمام نمی‌شود. لحظه‌ای که ابدی می‌شود. نیروهای امنیتی چهارچشمی مواظب هستند که ما به هم نپیوندیم، زیرا می‌دانند اگر بی‌شمار شویم کارشان ساخته است. به همین علت، حتی اگر شعار ندهیم و در حال کنش انقلابی نباشیم، باز گاز اشک‌آور شلیک می‌کنند و حمله می‌کنند تا آدم‌ها را پراکنده کنند.

وقتهایی که پراکنده‌ایم و در بین انبوه نیروهای سرکوب فقط راه می‌رویم، به موهای بدون روسری‌ام دلخوش‌ام. به سر بدون حجاب دوستانم و زنانی که جلوتر و عقب‌تر حرکت می‌کنند و مردهایی که با ما همراه هستند. موهای بدون روسری‌مان سلاح ماست و به آنها می‌فهماند که عابر نیستیم، انقلابی هستیم و آمده‌ایم تا خیابان را پس بگیریم، تا زن، زندگی و آزادی را پس بگیریم. در خیابانی که هیچ چیزش عادی نیست، تعداد عابران پیاده از همیشه بیشتر است، نیروهای سرکوب و ماشین‌هایشان همچون مبلمان شهری به دیوارهای چهارراه‌ها تکیه داده‌اند یا میدان‌ها را قرق کرده‌اند، سعی می‌کنیم که عادی رفتار کنیم. وانمود می‌کنیم که در حال رفتن به جایی هستیم که از این مسیر می‌گذرد. یا هم مرور می‌کنیم که اگر گرفتار شدیم چه بگوییم و چه بکنیم که فکر کنند واقعا نه به قصد اعتراض، بلکه به قصد جایی رفتن داشتیم عبور می‌کردیم. اگر یک نفر از ما دستگیر شد تکلیف بقیه چیست؟ بمانند یا متفرق شوند؟ جواب به این سؤال‌ها آسان نیست ولی سعی می‌کنیم که منطقی‌ترین واکنش را پیدا کنیم. این منطقی‌ترین واکنش، هر دفعه متفاوت است، نمی‌توانیم درباره‌اش به جواب قطعی برسیم. اما در تمام این جواب‌ها ترس و شجاعت نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.

شجاعت مسری است، چنان که ترس مسری است. وقتی جمعیت زیاد می‌شود، دیگران هم می‌آیند. وقتی یک نفر فرار می‌کند، بقیه بدون اینکه عامل خطر را ببینند، می‌دوند. در ترسیدن و شجاع بودن، بی‌آنکه کلامی رد و بدل شود، به هم اعتماد می‌کنیم و پیش می‌رویم. موتورهای شان در پیاده‌رو از بین مان با سر و صدای زیاد عبور می‌کنند، باتوم به در و دیوار می‌کوبند و فریاد می‌زنند «نایستید، برید خونه‌هاتون، نباید خود را تابلو کنیم. تابلو کردن یعنی این‌قدر برویم و بیاییم تا شناسایی‌مان کنند. یک بار پیاده از این طرف خیابان، یک بار پیاده از آن طرف خیابان، یک بار با اتوبوس، یک بار با تاکسی، می‌رویم و می‌آییم و چشم می‌گردانیم. در بین عابران پیاده همه‌جور سن و سالی هست، گرچه جوان‌ترها بیشترند اما زنان و مردان میان‌سال و سال‌خورده‌ای را هم می‌بینی که انکار برای ایستادن، بحث کردن و زیر سؤال بردن نیروهای سرکوب، و برای شتافتن به کمک دیگران جرئت بیشتری دارند. وقت‌هایی هم بوده که جلوی چشمان آدم‌ها را دستگیر کرده‌اند و برده‌اند و نگذاشته‌اند که کمک کنیم. با شوکر و تهدید اسلحه از صحنه دورمان کرده‌اند و بعد آن معترض را بدون مقاومت یا کنش‌کنان با خود برده‌اند. دیگر فهمیده‌اند که مشاهده صحنه‌های کمک مردم به یکدیگر، و دست به دست شدن این ویدیوها در شبکه‌های اجتماعی، چقدر باعث عبور آدم‌ها از ترس‌هایشان شده، چقدر به خیابان امیدوارترشان کرده و به همین علت، کسانی را که کمک و مقاومت می‌کنند، با شدت بیشتری می‌زنند، بازداشت می‌کنند و بدون دادرسی عادلانه، حکم‌های عجیب و غریب و سنگین برایشان صادر می‌کنند.

بعضی روزها بی‌آنکه شعار بدهیم یا بتوانیم به یکدیگر پیوندیم به خانه برگشته‌ایم. در چنین مواقعی، برای تسلی دادن به یکدیگر می‌گوییم همین که سالم هستیم

ادامه مطلب **امیدهای تازه... از صفحه ۲۲**

بر اساس این داده‌ها، سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) به این واکسن عنوان پیشرفت درمانی اعطا کرد، به این معنی که بررسی نظارتی آن تسریع خواهد شد. در ماه فوریه، سازمان غذا و داروی ایالات متحده بر اساس نتایج اخیر در بیماران مبتلا به ملانوم سرطان پوست، همین عنوان را به واکسن سرطان شخصی مدرنا اعطا کرد. برتون گفت: «فکر می‌کنم این یک قدم بزرگ بود که همه‌گیری به این فناوری سرعت بخشید. همچنین به ما این امکان را داده است که تولید را افزایش دهیم. بنابراین ما برای ساخت مقادیر زیادی واکسن بسیار سریع بسیار خوب عمل کرده‌ایم.» فایزر همچنین کارآزمایی بالینی در مراحل آخر یک واکسن آنفلوانزا مبتنی بر mRNA را آغاز کرده است و با همکاری بیون‌تک روی سایر بیماری‌های عفونی از جمله زونا تمرکز دارد. سخنگوی فایزر گفته: «یادگیری از فرآیند توسعه واکسن کووید-۱۹، رویکرد کلی ما را به تحقیقات mRNA و تحقیقات نشان داده است.»

ادامه مطلب **درمان تیک... از صفحه ۳۳**

روانشناس برای تشخیص به علائم و رفتارهای شخص نگاه می‌کند. تیک‌ها از نظر نوع تیک (حرکتی یا آوایی و یا ترکیبی از هر دو) و مدت زمان ادامه علائم با یکدیگر تفاوت دارند. اگر فردی علائم تیک‌های حرکتی یا صوتی را برای مدت طولانی داشت، باید برای درمان به طور جدی اقدام نماید.

درمان تیک عصبی: تیک‌های عصبی جزو مواردی است که به سختی درمان می‌شود و درمان آن نیازمند توجه، تلاش و انجام تمرینات بطور مداوم و مرتب است. اولین مرحله درمان این تیک‌ها یادگیری نحوه کنترل علائم آن است که باید طبق نظرات روانشناس خوب و با تجربه پیش بروید. با به دست آوردن کنترل تیک‌های عصبی، مانع از ایجاد اختلال این عارضه بر زندگی خود می‌شوید و می‌توانید مانند همه زندگی خود را ادامه دهید. برای درمان این مشکل، باید رفتار درمانی‌های لازم را انجام دهید و در صورت تشخیص روانشناس تان ممکن است نیاز به دارو درمانی نیز احساس شود. درمان‌های ذکر شده با کمک به حفظ آرامش شما در محیط‌های مختلف، باعث جلوگیری از رخ دادن تیک‌ها می‌شود. هرگز برای درمان این عارضه تعلل نکنید و خجالت نکشید. هرچه سریع‌تر با مشاهده چنین عارضه‌هایی، به روانشناس کاربلد و با تجربه مراجعه نمایید تا پس از تشخیص، جهت درمان آن اقدام نمایید. این عارضه را در کودکان خود تشخیص دهید، در این صورت، درمان آن راحت‌تر خواهد بود و سریع‌تر به نتیجه خواهید رسید. وجود داشتن تیک در کودکان ممکن است باعث ایجاد حس خجالت در آنها شده و مانع برقراری ارتباط با سایرین گردد. بنابراین در اولین فرصت برای درمان این تیک‌ها اقدامات لازم را انجام دهید.

ادامه مطلب **۲۷ نفر از... از صفحه ۴۷**

ریچارد روزنر (ضریب هوشی: ۱۹۰): شما از آشنایی با این مرد شگفت زده خواهید شد زیرا او ادعا می‌کند که به عنوان یک دربان، مدل مرد و پیشخدمت استخدام شده است. او برای چندین برنامه تلویزیونی مانند Jimmy Kimmel Live نویسنده‌گی کرده است و به خاطر حضور در فیلم Who wants to be a millionaire در سال ۲۰۰۰ مشهور است. او دارای انگیزه رقابت فوق‌العاده‌ای است زیرا پس از قرار گرفتن در رتبه دوم نایفه سال ۲۰۱۳ در فهرست جهانی نبوغ، ۲۰ ساعت در روز را به مطالعه می‌گذراند تا از او پیشی بگیرد.

کیم اونگ (ضریب هوشی ۲۱۰): تصور کنید در چهار سالگی ضریب هوشی بالای ۲۰۰ را کسب کرده‌اید! او دارنده رکورد جهانی گینس در بالاترین ضریب هوشی است و هم‌اکنون مهندس عمران در کره است. اما حدس می‌زنید چه زمانی او تحصیلات دانشگاهی خود را آغاز کرده است؟ در سن ۳ سالگی! و تا زمان رسیدن ۱۶ سالگی، وی دکترای عمران را از دانشگاه ایالتی کلرادو دریافت کرد و با ناسا کار می‌کرد!

کریستوفر هیراتا (ضریب هوشی: ۲۲۵): هیراتا ۱۳ ساله بود که جوان‌ترین شهروند ایالات متحده شد که مدال طلای المپیاد بین‌المللی فیزیک را دریافت کرد. او در سن ۱۴ سالگی شروع به تحصیل در انستیتوی فناوری کالیفرنیا کرد و در سن ۱۶ سالگی در ناسا مشغول کار بود. در حال حاضر او استاد دانشگاه ایالتی اوهایو با تخصص در زمینه انرژی تاریک، عدسی گرانشی، میکروویو کیهانی، خوشه کهکشانی و نسبیت عام است! **ترنس تائو (ضریب هوشی ۲۳۰):** این نایفه ریاضیات احتمالاً باهوش‌ترین شخص روی این کره خاکی در حال حاضر است! زمانی که او ۱۰ ساله شد در حال رقابت در المپیادهای بین‌المللی ریاضیات بود! در ۱۶ سالگی لیسانس خود را بدست آورد و در ۲۰ سالگی دکتری گرفت.

ادامه مطلب **زندگی با طعم... از صفحه ۲۱**

قانون کارما: آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند. بازی زندگی، بازی بومرنگ هاست. پندار و کردار و گفتار انسان دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد. ما حتی در اندیشه خود اگر فکری را مثبت یا منفی پرورش دهیم و جایی اقدامی کنیم که حتی هیچکس شاهد آن نباشد مطمئناً جایی پاسخ این فکر و عمل خود را خوب یا بد خواهیم دید. کارما واژه‌ای است سانسکریت به معنای «بازگشت». آنچه که آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد. بسیاری از مردم از این واقعیت غافلند که هدیه دادن نوعی سرمایه‌گذاری است و اندوختن از سر حرص و احتکار جز تنگدستی عاقبتی ندارد.

قانون بخشایش: این قانون می‌گوید خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حُسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود، مخدوش نمی‌شود. همچنین به یاد داشته باشیم برای حرکت سریع‌تر به جلو، ما نمی‌توانیم با یک کوله‌بار پر از سنگ و سنگین و آنهم بی ارزش جلو برویم. هر اندیشه خشک و محدودکننده‌ای مثل مقصر دانستن خود، یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن نیمه‌هوشیار اثر گذاشته و مانع پیشرفت می‌شود.

قانون پرهیز از تردید و هراس: جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرمان‌هایش فاصله ایجاد کند. اگر انسان بدون دلهره، برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، بی‌درنگ برآورده خواهد شد. ترس، دشمن بزرگ بشر است. ترس از تنگدستی، ترس از بدبختی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن، ترس از موفق نشدن، ترس از نرسیدن به خواسته، ترس از شکست و...

انسانی که در مسیر خواسته گام بر میدارد باید از قانون عشق که نقطه مقابل ترس است پیروی کند زیرا این زیباترین قانون جهان هستی است. خورشید هر روز با ترس غروب نمی‌کند بلکه تا زمانی که باید در آسمان تو باشد فقط عشق می‌دهد و گرما و باز هم امید دارد که در اوج تاریکی دوباره با سپیده سر می‌زند و باز عشق میدهد و بس. امیدوارم که مطالب این مقاله برایتان مفید واقع شده باشد و بتواند کمکی باشد برای آنانی که هدف و خواسته‌ای را دنبال می‌کنند و این قوانین متافیزیک را نیز در مسیر موفقیتی خود در نظر بگیرند. دوست تان دارم و عشق و آرامش بدرقه مسیر زیبای زندگی تان باد.

ادامه مطلب **ستاره‌های اتفاقی... از صفحه ۴۵**

برای من میان دلارام، آرزو، سمانه، رؤیا، آساره و صدها نفر دیگری که زندگی‌شان را از نزدیک دیده‌ام، با ویدا و مهسا و سپیده تفاوتی نیست. این‌ها مبارزان گمنام سال‌های سیاه‌اند، کسانی که به لطف یونفیرم‌های‌شان، روسری‌هایی که زمانی روی سر، بعد دور گردن و حالا توی کیف‌شان است، به ارتش بدل شده‌اند. این‌ها ستاره‌هایی گمنام‌اند که شاید فقط دستگیری و کشته شدن نام‌شان را به رمز تبدیل کند. زانی که پرچم مبارزه را در میدان زندگی روزمره، و در میدان تلاش برای بهروزی و پیشرفت و لذت و آزادی، لحظه‌ای زمین نگذاشته‌اند. همان زانی که پیش از انقلاب مهسا فرصت نداشتند که سیاسی باشند، و ممکن بود ویدیوی اشتباهی به اشتراک بگذارند یا خبر ناموتقی را منتشر کنند، اما امروز صحبت‌های‌شان حاکی از تمرکز بر نقاط مشترک است و بی‌اعتنایی به مواضع صلب سیاسی و ایدئولوژیکی که مانع از اتحادند. آنها چنان آماده بودند که تا تحلیل‌گران از شوک و تحسین بیرون بیایند، هزاران روسری را آتش زده و صدها پارچه‌نوشته را برافراشته بودند و ده‌ها عکس از پیروزمندانه ایستادن‌شان بر بلندی‌ها منتشر شده بود.

می‌توان گفت که «زن» بودن در مناطق کوچک و محروم ایران، و تلاش برای «زندگی» توأم با «آزادی» و رها از یوغ نهادها، ساختارها، عرف‌ها و فرهنگ‌های سرکوبگر، چنان بینشی به زنان داده است که مسیر پیروزی را بهتر و شفاف‌تر می‌بینند. اگر انقلاب «زن، زندگی، آزادی» چند نوع کنشگر اصلی داشته باشد، مهم‌ترینش دخترانی هستند که هر روز در خیابان دیده می‌شوند اما از آنها چندان سخن به میان نمی‌آید. دخترانی برآمده از خاستگاه‌های حاشیه‌ای و محروم که با قدم‌های بلندشان از زندان هویت گذشته‌نگر بیرون آمده‌اند، و مطالبات‌شان با مدرن‌ترین و توسعه‌یافته‌ترین کشورهای یکی است. اگر این انقلاب را به درستی اولین انقلاب فمینیستی و زنانه دنیا خوانده‌اند به علت وجود همین دختران است، به لطف وجود ویدا و سپیده و ژینا، و به لطف همه آنانی که نامی ندارند، شاید هنوز، و شاید هرگز.

هر کسی حقیقت را نمی‌داند جاهل است و کسی که می‌داند و به زبان نمی‌آورد جنایتکار است. «برتولت برشت»

ادامه مطلب مشقی تازه... از صفحه ۱۹

ادامه مطلب ویژگی های عقاب... از صفحه ۴۶

زمستان که می شد به خانه های افراد تنگ دست و نیازمند سر می زدند. برای زمستان به آنها ذغال رایگان می دادند. اگر سقف خانه شان نیاز به تعمیر داشت تعمیر می کردند. اگر دختری یا پسر در آن محله به دلایلی بی آبرو می شد، او را به محله ای دیگر می فرستادند تا با آرامش زندگی کند و شرمسار نباشد. سالی که در تهران بیماری وبا آمد و کشتار کرد، کسانی که وبا می گرفتند و در گذرگاه ها می افتادند، آنها را به زیر سقف حمام ها می بردند و موقتا با آب قند درمان می کردند. این خصلت های ارزنده پایدار بود.

استاد بیمار بود. گفتگو را جمع کردم در آخر پرسیدم: «استاد دخترتان تمام مدت نشسته بود، چرا نمی رفت بازی کند؟» استاد گفت: «فلج است. یک روز تیم ملی کشتی آمدند با من خداحافظی کنند و بروند خارج برای مسابقه. یکی شان خواست با دخترم بازی کند، او را پرت کرد ولی نتوانست او را بگیرد. نهایتا فلج شد.» استاد هرگز نام آن کشتی گیر را جوانمردانه افشاء نکرد.

وجه تسمیه برخی از شهرهای ایران: یکی از جالب ترین تحقیقات که متاسفانه تاکنون بطور جامع انجام نشده بررسی نام شهرها و دهات ایران است. شاید بتوان با مطالعه اثر عظیم دهخدا به این مهم دست یافت. امید است محققان توانا این خلاء را پر کند عجلاتا به این دو نام توجه کنید

بهبهان: مردم این شهر قبلا در بهون یعنی چادر زندگی می کردند. وقتی یاد گرفتند خانه های گلی یا خشتی درست کنند، به این خانه ها گفتند بهتر از بهون. همین عبارت نهایتا به بهبهان تبدیل شد.

هشتکل: کل به کسر حرکت ک یعنی نشانه. می گویند زمانی عده ای سارق به گله های مردم اینجا حمله کردند. مردم هفت نفر از آنها را کشتند. به افتخار این پیروزی هفت ستون سنگی بر بالای کوهی برپا کردند. این شهر اینک به همین نام نامیده شده است. **چالوس و آمل:** می گویند چالوس و آمل نام دو تن از دختران مازندران بوده است. **اورامان:** اورامان نام یکی از سرداران عصر ساسانی بوده که مورد علاقه مردم کردستان بوده است.

سراوان: سراوان هم نام سردار دیگر ساسانی است که مورد علاقه مردم کرد بوده است. **پاوه:** چنانچه در کتابی دیدم شهر پاوه کردستان هم نام یکی از سرداران ساسانی بود که کردها او را بسیار دوست می داشتند.

دیدنی ها و شنیدنی های آلمان: فرودگاه عظیم فرانکفورت می گویند سی و شش پارکینگ دارد. کمتر از یک دقیقه یک هواپیما در آن می نشیند. تنها فرودگاهی است که برای رعایت حیات وحش اطراف آن، از ۱۲ شب تا ۶ صبح پرواز و فرود در آن ممنوع است. آلمان اتوبان های بی نظیری دارد. سرعت در این اتوبان ها محدودیت ندارد. اتوبان شماره ۵ آن از همه معروف تر است. عبور دوچرخه در اتوبان ها قدغن است. آلمان پر از شهرک های با معماری قدیمی و گذرگاه های سنگ فرش است. آلمان قلعه های دیدنی فراوان دارد و پر از دریاچه و جنگل است. در آلمان بیشتر خانه های قدیمی مساحت کمی دارند. خریدهای روزانه آلمانی ها بسیار مختصر است. هر شهرکی قبرستان خودش را دارد. معمولا قبرها گلکاری بسیاری زیبایی دارند. کسانی که سگ دارند روی در ورودی حیاط می نویسند ما سگ داریم. در آلمان برای زمان جنگ جاده های جداگانه ای ساختند. در آلمان فروشنده ها می نشینند. سر پا نمی ایستند تا خریدهای شما را حساب می کنند. آلمان شهرهای مشهوری دارد. یکی از آنها هایدلبرگ است. در آلمان اگر خواستی نان بخیری حق ندارید به نان، قبل از خرید دست بزنی. در آلمان غالب روزها باران است و هوا غیر آفتابی.

زیادی از کشور ها نگهداری از این پرندگان در منزل شخصی غیر قانونی اعلام شده. فقط کسانی که آموزش کامل دیده باشند می توانند از این پرندگان نگهداری کنند. آموزش و اهلی کردن جوجه عقاب ها آسان تر از عقاب های جوان یا پیر است.

توجه داشته باشید که پرندگان شکاری هیچگاه رام نمی شوند و فقط به فضا و محیطی که در آن رشد کرده اند عادت می کنند، ولی خوی و خصلت وحشیانه ای که دارند همیشه در وجود آنها مانده و آن را حفظ می کنند. این پرندگان به هیچ وجه اجتماعی نیستند و زندگی کردن در محدودیت را نمی پذیرند.

باور ملل مختلف در مورد عقاب: تعدادی از کشور ها (ایالات متحده آمریکا، مکزیک، عراق، مصر و...) از عکس عقاب در پرچم ملی خود به عنوان نماد قدرت استفاده می کنند. در ایالات متحده آمریکا، اقوام سرخپوست نیز جهت نشان دادن قدرت و صلابت طایفه خود از پر عقاب های بسیار بزرگ به روی لباس های خود و پیشانی بندی پر از پرهای عقاب های زیبا استفاده می کنند.

سن بلوغ، محل زندگی: بین ۴ تا ۵ سالگی معمولا بالغ می شوند و نکته مهم این است که عقاب های طلایی تک همسر هستند. محل زندگی آنها در ایران بین رشته کوه البرز و زاگرس، و کویر های مرکزی بوده و از لحاظ جنس، جنس نر از ماده بزرگتر است. معمولا این پرنده دارای چندین لانه است که بطور چرخشی هر از گاهی محل زندگی خود را عوض می کند. از حدود صد سال پیش کسانی هستند که هنگام شکار عقاب طلایی را پس از دست آموز کردن، جهت همراهی در شکار با خود به همراهی می برند. این افراد در مناطقی از آسیا از این حیوان برای شکار بز کوهی، گرگ و... استفاده می کنند.

عقاب سر طاس: عقاب های سر طاس در نزدیکی دریاچه ها، اقیانوس ها و آب های آزاد زندگی می کنند. زیرا در این مکان به راحتی می توانند جهت ادامه زندگی خود با خیالی راحت غذای مورد دلخواه خود را پیدا کنند. این مناطق بیشتر در آلاسکا، شمال مکزیک، کانادا، آمریکای شمالی و تقریبا در تمامی ۴۸ ایالات کشور آمریکا پیدا می شود. بسته به جنس این پرندگان معمولا طول بال آنها از ۵ تا ۸ فوت می رسد که نوع نر کوچکتر از نوع ماده می باشد. معمولا نرها حدود ۹ پوند وزن داشته و ماده ها نیز دارای ۱۳ پوند وزن هستند. این پرنده شکاری دارای سینه و پشت قهوه ای و سیاه رنگ بوده و دم و سر آنها سفید و منقارش زرد است. معمولا اندازه بدنشان (از نوک منقار تا انتهای دم) نیز به یک متر می رسد. عقاب های سر طاس در هنگام جنگ به هیچ وجه از بال های بزرگ خود استفاده نکرده و با منقار و پنجه های قدرتمندشان حمله می کنند. وزن آنها بین ۳ تا ۷ کیلوگرم بوده و حدود ۳۶ سال نیز عمر می کنند. عمده غذای آنها (۸۰ درصد) از صید ماهی به دست می آید. جالب است بدانید این گونه از عقاب ها شناگر نیز هستند و برای صید ماهی حتی وارد آب شده و شنا می کنند. یک وعده غذا خوردن کافیهست که آنها را تا ۴۸ یا ۷۲ ساعت سیر نگه دارد. عقاب های سر طاس بیشتر وقت شان را برای استراحت صرف کرده و انرژی ذخیره شده در بدن خود را معمولا برای شکار استفاده می کنند.

تولید مثل عقاب: سن بلوغ جنسی عقاب در نوع نر و نوع ماده مابین ۴ تا ۷ سال است که در هر یک سال یک بار زاد و ولد می کنند. ابتدا آنها با کمک یکدیگر در فصل بهار با جوب و شاخه های ضخیم لانه ای با فاصله ۱۰۷ متر می سازند. داخل لانه را نیز با علف، برگ، خزه و گیاهان نرم دیگر پر می کنند. در فصل تولید مثل (اسفند و مرداد) ۱ تا ۴ تخم (به طور طبیعی ۲ تخم) به رنگ سفید کدر به فاصله ۳ تا ۴ روز می گذارد. وظیفه خوابیدن روی تخم ها بر عهده عقاب ماده است. اما عقاب نر نیز در بیشتر مواقع در این کار با ماده مشارکت می کند.

جوجه کشی عقاب: در آمدن جوجه های عقاب از تخم ۳۵ تا ۴۵ روز طول می کشد. در چند هفته اول پرنده نر بخش مهمی از غذا را فراهم می کند، البته در فراهم کردن غذا نر و ماده به همدیگر کمک بسیاری می کنند. مدتی بین ۴۵ تا ۸۱ روز برای پر درآوردن جوجه ها وقت نیاز است. آنها پرواز را از ۱۰ هفتگی شروع کرده و ۳۲ تا ۸۰ روز بعد از پر درآوردن زندگی مستقل آنها شروع می شود.

مسیر زندگی از بدو تولد تا ۴۰ سالگی: جوجه های این پرندگان از همان زمان جوگی از پرواز کردن ترس دارند ولی گرسنگی بر ترس آنها نیز غلبه می کند. آنها به دلیل ورزیدگی بدن شان بسیار نیرومندند و در مدتی کوتاه از پرواز و بعد از آن از استعداد بینایی برای شکار کردن استفاده کرده و به دنبال حیواناتی برای شکار می روند. این پرندگان مانند هر حیوان دیگری بعد از پیدا کردن طعمه شروع به شکار می کند. عقاب هایی که به سن ۴۰ سالگی می رسند دیگر قدرت زیادی برای پرواز کردن و شکار حیوانات نداشته و در کل وارد دنیای عجیب غریبی می شوند و این موجب تغییراتی در زندگی شان می شود. پرنده های پیر اگر نتوانند شکار کنند و غذا پیدا کنند، از گرسنگی تلف می شوند. عقاب در این مدت دردناک ترین تصمیم زندگی اش را گرفته و با کندن نوک، چنگال و پرهایش اجازه رشد دوباره بر هر یک از این اندام ها را می دهد. برای این کار باید ضربات سنگین و سختی به نوکش بزند تا از جا در بیاید. در این دوران از حشرات و غذاهای کوچک و نرم تغذیه می کند. هنگامی که نوک جدیدش رشد کرد نوبت به چنگال ها می رسد و بعد از آن سراغ بال هایش رفته و درد زیادی را تحمل می کند. تکمیل کردن این مراحل ۶ ماه طول کشیده و بعد از این ۶ ماه زندگی جدیدی را شروع می کند.

نگهداری جوجه عقاب: یکی از تفاوت های پرندگان شکاری (شاهین، عقاب، باز و...) با دیگر پرندگان این است که آنها خوی وحشی دارند. به همین دلیل در تعداد

ادامه مطلب فردوسی در... از صفحه ۳۳

منصور رستگار فسایی (۱۳۱۷-): هیچ شاعری در ادب ما فردوسی نیست و فردوسی به لحاظ جامعیت کلامش به هیچ یک از خیل سخن سراپان معاصر یا قبل یا بعد از خود نمی ماند و تفاوت های ریشه ای در شخصیت، هدف، پیام و نوع زندگی فردی و آرمان های اجتماعی او با دیگران به حدی است که او را به یک «استثناء» بدل می سازد. فردوسی به حافظ نمی ماند، اما حافظه حافظ از اوست. پیرسرمدی خراسان، سعدی شیراز نیست، اما استادی است که همیشه همسفر سعدی است. با آنکه نه کلام فردوسی به مولوی می ماند و نه پیامش. ولی در ژرفای اندیشه اش فصول مشترک عقلانی و منطقی فراوانی با مولانا دارد.

دکتر منصور رستگار فسایی، فردوسی و شاعران دیگر (۱۳۴۸)
منوچهر مرتضوی (۱۳۰۸-۱۳۸۹): فردوسی منادی عزت و شرف ملت ایران و شاهنامه معتبرترین و موثقتترین سند هویت تاریخی و ملی ایران است.

دکتر منوچهر مرتضوی، فردوسی و شاهنامه (۱۳۶۹)
محمدجعفر جعفری لنگرودی (۱۳۰۲-۱۴۰۱): فردوسی از مرز احساس ملیت که در اکثر مردم زمان ما دیده می شود بسیار فراتر رفته و به مرحله عشق به ایران رسیده است. چنین جاذبه ای را نزد هر کسی نمی توان یافت.

دکتر محمدجعفر جعفری لنگرودی، راز بقای ایران در سخن فردوسی (۱۳۶۹)
محمدامین ریاحی (۱۳۰۲-۱۳۸۸): شاهنامه فردوسی پیام آور این روح جاویدان ایرانی است. احساس ایرانی بودن و خاطرات مشترک ملی و فرهنگ ایرانی داشتن و به ملتی واحد وابسته بودن را فردوسی بزرگ با آفرینش شاهنامه خود جاودانگی بخشیده است ... در تاریخ حوادث دور و نزدیک کشور خود می بینیم که هر بار بعد از گذشت طوفان و فرونشستن امواج بلا و فتنه که مردم ایران به خود آمده اند، به هویت ملی خویش اندیشیده اند و زندگی نو بر پایه فرهنگ و افتخارات کهن از سر گرفته اند.

ادامه مطلب نقد و بررسی فیلم... از صفحه ۱۶

با این حال، روایت جک کنراد وضعیت به مراتب بهتری دارد و قصه فیلم را تا حدودی نجات داده است. این روایت که با یک طنز سیاه آغاز شده و در نهایت به یک تراژدی غمناک منجر می شود، قلب تپنده فیلم است و حیثیت که این روایت تازه در اواسط قصه جان می گیرد و تبدیل به حرفی اصلی کارگردان می شود که در نیمه ابتدایی فیلم قصد بیان را داشته، اما زبان انتقال را به درستی انتخاب نکرده است. در واقع می توان پیام اصلی فیلم و کارگردانش، دیمین شزل، را در دیالوگ مابین جک و الینور جستجو کرد. دیالوگی واقعی و تکان دهنده از صنعتی که ستارگانش را به سادگی نابود می کند و در این خصوص هیچ استثنایی قائل نمی شود.

(این پاراگراف بخشی از داستان فیلم را لو می دهد) اما عاشقانه شزل برای سینما قطعا در سکانس آخر نقش می بندد. عاشقانه ای که یک کپی ضعیف تر از فیلم «سینما پارادیزو» اثر جوزپه تورناتوره است. پایان بندی که اگر آن را با فیلم مذکور مقایسه نکنیم، می تواند تماشاگر سینما را بابت دیدن آنچه که بر این صنعت در طول تاریخ گذشته حسابی احساساتی کند و چه بسا که اشک بریزد. اما مشکل این جاست که برای رسیدن به این نقطه، فیلم آن قدرها هم در طول قصه مسئله ای مطرح نمی کند که در نهایت بخواهد اشک تماشاگر را سرازیر کند. درست برعکس «سینما پارادیزو» که سکانس پایانی آن تماشاگر را وارد یک انفجار احساسی کرده و بعید است که مخاطب آن فیلم با تماشای سکانس پایانی فیلم اشک نریخته باشد!

همان طور که ذکر شد، «Babylon» از بازی های خوبی برخوردار است که در رأس آن ها، برد پیت بهترین عملکرد را دارد. مارگو رابی در فیلم هر آنچه که از او انتظار می رفت را به نمایش گذاشته، اما با این حال، این برد پیت است که در طول قصه می درخشد و توجه تماشاگر را به خود جلب می کند. او به خوبی فراز و فرود شخصیت جک را به نمایش گذاشته و چشمها را به خود خیره می کند.

اثر جدید دیمین شزل در مجموع هرگز تبدیل به بهترین اثر این کارگردان نمی شود و فراز و فرودهای آن به حدی زیاد است که در مقطعی از فیلم تماشاگر را دچار خستگی می کند. شاید اگر حجم خرده روایت ها کمتر می بود می شد «Babylon» را یک نامه عاشقانه کاملا شایسته به سینما در نظر گرفت، اما در شرایط کنونی، باید گفت که این اثر از لحاظ تکنیکی در اوج، اما در بخش فیلمنامه در جایگاهی نسبتا ناامیدکننده قرار می گیرد. با این حال، ارجاعات تاریخی به صنعت سینما باعث می شود که تماشای این فیلم به علاقه مندان به سینما توصیه شود، هر چند که برای به پایان رساندن آن باید صبر زیادی داشته باشید!

ادامه مطلب میرزا ملکم خان... از صفحه ۷

در این مجلس ملکم از گروهی از «طایفه کج بینان» یاد می کند که هر یک گرفتار «یک نوع دیوانگی» هستند و «در افواه مردم به یایه سرائی شهرت داشتند» غرض او البته همان جماعت ادبا و فضیلاي زمانه است که در گفتگوها و نوشته های خود «طالب معنی» نیستند و «اغلاق کلام را اعلی درجه فضل قرار داده اند. مطلب هر چه نامفهوم تر بود، بیشتر در نظر ایشان جلوه می کرد. وقتی می خواستند محسنات مصنف را تعریف نمایند می گفتند خانه خراب این قدر فصیح است که هیچکس تالیف او را نمی فهمد!»

اما مشکل نثر فنی منشیانه آن روزگار تنها در پیچیدگی معنی و نامفهوم بودن آن نیست، که در تصنعات سجع پردازانه آن هم هست. به کار بردن سجع که در نثر نویسنده ای چون سعدی زیبایی و دلنشینی خاص خود را برای بیان موثر اندیشه های بلند و پر حکمت دارد، در دست منشیان زمانه ملکم تبدیل به الفاظی تو خالی شده بود، الفاظی برای هنرنمایی غیر طبیعی و پر تصنع که معنی و مفهوم را فدای بازی های خود می کرد. کلمات در نثر این نویسندگان «یایه سرا» دیگر الفاظی نبودند برای دلالت بر معانی دقیق معین، بلکه وسیله ای بودند برای آرایش هر چه بیشتر کلام. چنین بود که عبارات قالبی و «کلیشه» مکرر حاصل از سجع کلمات از دید نقادانه ملکم پوشیده مانده است: «در منشآت ایشان هر جا که لفظ «واصل» بود کلمه «حاصل» می رسید. «وجود» ها همه «ذیجود» بودند. «مزاج» ها همه «وهاج»، «خمیر» ی ندیدم که به یک لفظ و لغت دیگر «تخمیر» نشده باشد. هر بدبختی که به صفتی «قرین» می شد می بایستی ابدالآباد با کلمه دیگری «همنشین» باشد. «دروغ» لامحاله «بی فروغ» بود. «خدمت» بدون «زحمت» صورت نمی بست. هر کس جاهش «عالی» بود ممکن نبود جایش «متعالی» نباشد.

کاربرد الفاظ و عبارات قالبی در مکاتبات این جماعت، بدون توجه به مصداق و معنی واقعی آنها، تا آنجا پیش رفته بود که «حتی در وقت وبائی می نوشتند: رقیمه کریمه در احسن ازمنه واصل شد. و هیچکس نمی پرسید که بی انصاف یایه گو، احسن ازمنه که وقت وبایی باشد پس اگر هوش کدام است؟»

ملکم از نخستین منتقدانی است که از تکرار تشبیهات و استعارات شاعرانه ای که در طول هزار سال ادبیات فارسی مکرر به کار رفته و لطف و تازگی خود را از دست داده است به شیرینی چنین انتقاد می کند: «چشمم به هر ورقی که می افتاد یوسف بود که در چاه زرخدان گم می شد و پروانه دل بود که بر آتش عشق می گذاخت. مار بود که به رخسار معشوق می گشت. در هر سطری جام جم را سر کشیده تیر مژگان را بر کمان ابرو مهیا می ساختند و به چوگان گوی دل های بیدلان را می ربودند.»

ملکم به مضمون قصاید آن دوره نیز اشاره دارد، قصایدی که پیش از او آخوندزاده نیز در انتقاد از سروش اصفهانی، شاعر مداح عصر قاجار، به آن پرداخته بود: (۲) ده هزار قصیده دیدم که همه به یک طرح و به یک نهج از بهار اقتدا می کردند، این قدر از کوه به هامون و از دریا به جیحون می شتافتند تا آخر به هزار معرکه به شخص ممدوح می رسیدند. آن وقت از مژگان آن خداوند زمین و زمان می گرفتند تا دم اسبش و یک نفس قافیه می ساختند. پس از اغراق های بی حد و بی اندازه آخر الامر در یک نامی گرفتار می آمدند و از سپهر خضرا مستدعی می شدند که:

تا جهان در زمان نهان باشد / عمر ممدوح جاودان باشد

ملکم مضمون مدح اغراق آمیز این گونه قصیده ها را این گونه توصیف می کند که «هر ظالمی را که می ستودند حکما از میامین عدلش گرگ با میش اخوت می ورزید و از سطوت قهرش کهر با دست تطاول به کاه ضعیف دراز نمی کرد.»

در این جا ملکم مجلس دیگری را تصویر می کند که جماعتی از شعرا در آن به «یایه سرائی» مشغولند. هر یک از شاعران حاضر در مجلس چند بیت می خواند و دیگران با عباراتی چنین به ستایش از او می پردازند: «مرحبا به شما و آفرین بر ذهن شما! مادر بنات فصاحت هستید. دبیر عطار از رشک نگارشت شهاب قلم را بر فشاند. زهره از سریر کلکت به رقص آمد. جهان از رشحات سحاب ضمیرت تازه گشت.»

(۱) بررسی ما بر بنیاد نسخه کاملی ازین رساله است با عنوان: سیاحتی گوید، کلیات ملکم، چاپ هاشم ربیع زاده، ۱۳۲۵/۱۹۴۶، صص ۱۸۷-۳۱۲. نسخه ای از آن با نام فرقه کج بینان به خط عباسقلی خان آدمیت در دست است که شش صفحه اول چاپ ربیع زاده (۱۸۷-۱۹۲) را ندارد. بررسی ما براساس مقابله هر دو نسخه بوده است. نسخه خطی دیگری از این متن با عنوان «فرق سفهای کج بینان» (شماره ۳۲۵، صص ۲۶۷-۲۷۶) در مجموعه رسایل خطی ملکم به خط علی المنشی التبریزی در کتابخانه مرکزی دانشگاه تهران ملاحظه شد که ناقص است.

(۲) نگاه کنید به: میرزا فتح علی آخوندزاده، قرتیکا بر روزنامه ملت سنیه ایران، ۱۲۸۳/۱۸۶۶.

ادامه مطلب شناخت ذهن... از صفحه ۳۲

برای مثال شاید برای اغلب شما پیش آمده است که برای خواب به بستر می روید اما علیرغم خستگی جسمی به دلیل اینکه ذهن تان به یک مساله رخ داده در آن روز یا برنامه ای که قرار است فردا اجرا کنید و نسبت به آن هیجان داریدگیر داده و نمی توانید بخوابید.

این خصوصیت ذهن باعث خلق زمان برای انسان می شود، ذهن انسان تنها موجودی است که در کره زمین قادر به درک زمان و سیر در آن می باشد. تصور کنید کلاغی را که بر روی درختی نشسته است هیچ درکی از فردا یا ماه بعد یا فصل آینده ندارد. اصلا نمی داند سنش چقدر است، تصویری از زمان تولدش نیز ندارد. به دیروز و جریاناتش هم فکر نمی کند. غریزه کامل است. غریزه به او آموخته که گرسنه شد دنبال غذا بگردد، آسمان تاریک شد بخوابد، فصلش هم که رسید جفتگیری کند تا جوجه هایی به دنیا بیاورد. درکی نسبت به زمان ندارد چون ذهنی ندارد که زمان را برایش بیافریند و قابل درک کند.

۲- من ذهنی تمایل شدید به کثرت دارد تا وحدت. مفهوم این جمله یعنی چه؟ یعنی من ذهنی به فردیت خود علاقمند است و از اینکه در وحدت با مفهوم برتر و یا کامل تری هویت فردی خود را از بین رفته ببیند هراسناک است. چیزی که عرفان و ادیان و تمام مکاتب اخلاقی سعی دارند در انسان شعله ور کنند و به آن پردازند این است که انسان جزئی از یک کل است و همچون قطره ای از یک بیکرانه می باشد، اما درک این مساله برای من ذهنی خیلی سخت و ناممکن است و با آن عناد می کند. من ذهنی همیشه به دنبال مرزبندی است هیچ مساله ای را نمی تواند به صورت کلی درک کند. در همه چیز در پی مرزبندی و کلاسه بندی می باشد. دنیای بیرون خود را متر و وزن و اندازه می کند تا بتواند درک کند، خودی و غیر خودی، دوست و دشمن، بالا و پایین خوب و بد. دقت کنید من ذهنی همه چیز را از دریچه دید خود می نگرد و دوست دارد نسبت به همه چیز موضع بگیرد و آنها را قضاوت کند. این از روحیه فردیت ذهن ناشی می شود. تمایلی ندارد به مسائل بصورت خنثی نگاه کند. یک روز آب و هوا موافق میل اوست روز دیگر در شرایط دیگر همان آب و هوا شدیداً باعث رنجش او می شود. من ذهنی در پهنه بیکران هستی به دنبال این است که جدای از بقیه باشد و همه چیز را هم جدا از هم می بیند. چرا؟ چون در تنهایی و جدا بودن هویت او پیدا می شود و شخصیت معنی می یابد و شاید اصلاً فلسفه زندگی روح انسان در کالبد زمینی به همین دلیل است تا آگاهانه بتواند از این فردیت رد شده و به وحدت وجودی برسد. ذهن می داند اگر در جمعیت های هم نوع یا در یک کل بزرگتر و نهایتاً ذات هستی شرکت کند و خود را جزئی از آن بداند محو می شود و از بین می رود، پس پشت این خصوصیت من ذهنی پدیدهایی به اسم منیت ظاهر می شود (مثل ماهیت قطره که میدانند اگر به دریا پیوند نیست می شود و ماهیت قطره بودن را از دست می دهد). این منیت و میل به فردیت بار منفی ندارد چرا که اگر نباشد میل به پیشرفت و زندگی از بین می رود، امکان حیات زمینی و غلبه بر مشکلات به وجود نمی آید، موتور محرکه حرکت روح بشر در کالبد فیزیکی در مسیر کمال بر اساس اختیار و درک این منیت می اشد. اما اگر کنترل نشود این جدا بودن از هستی را مدام دامن می زند و هویت ذاتی ما را که خود واقعی است از دسترسی به منبع بیکران هستی منع خواهد کرد و این می شود همان سرطان فرد در طبیعت، مانند سلول سرطانی در بدن که بی توجه به سایر بافت ها و اندام ها عمل می کند و خود را جدای از یک کل هماهنگ می پندارد و در راستای هدف کل عمل نمی کند و هم خود را نابود می کند هم به بقیه آسیب می زند.

شما تنها زمانی به قدرت نیاز دارید که قصد انجام کار مضر را داشته باشید. در غیر این صورت، عشق برای انجام هر کاری کافیهست. «چارلی چاپلین»

تروریسم و حامیان رسانه‌ای جنگ طلبشان، او هدفی عالی برای تبلیغ این جنگ بود. یک دهه پیش از قدرت گرفتن داعش در شمال عراق، مقامات دولت جورج بوش پسر لاف می‌زدند که: «ما بی‌رحم‌ترین و ظالم‌ترین حاکم جهان عرب را نابود کردیم، و تمام ملت عراق را آزاد کردیم، و راهی تازه باز کردیم به یک جامعه مدنی انسانی و آبرومند در عراق، و اصلاح جو آیدئولوژیک و اخلاقی کل خاورمیانه.»

با آن که عراق دیگر دشمن آمریکا نیست، و جایگاه ژئوپولیتیکش به میدان نبردی علیه نفوذ ایران تقلیل یافته است، استراتژی کلان دیپلماتیک و نظامی و نفوذ مستعجل آمریکا در آن سوی آتلانتیک کماکان دست‌نخورده مانده است. تفاوت این جاست که دشمنان احتمالی امروز غرب، خواه در مسکو یا پکن، بسیار نیرومندتر از صدام حسین هستند.

ادامه مطلب کشتن یک ملت... از صفحه ۸

عراقی‌ها در جنگ با ایران هر چه داشتند به کار بردند، آن هم در مقیاسی باور نکردنی. طوری که در سال ۱۹۹۰، دو سال بعد از خاتمه جنگ، کماکان بخش وزارت خارجه در کابینه انگلیس آه و ناله می‌کرد که ارتش عراق در حال فروپاشی است و ایرانی‌ها قرار است حمله کنند. ولی بعد معلوم شد تعداد تانک‌های روسی عراق، از مجموع تانک‌های لهستان و مجارستان و چکسلواکی بیشتر است.

دولت عراق که به تسلیحات خارجی مجهز بود و از سکوت دیپلماتیک آنها بهره می‌برد، تهاجمی غیرقانونی را به کویت آغاز کرد. در نتیجه، وظیفه «ملت‌های آزاد» دنیا به رهبری آمریکا بود که عراقی‌ها را بیرون بیاورند. تانک‌های روسی صدام در برابر نیروی هوایی متحدین عاجز بودند، و هدف محدود جنگ هم فقط اخراج صدام از کویت بود، و نه سرنگون کردن او، که این یعنی عملیات طوفان صحرا در عرض پنج هفته در زمستان ۱۹۹۱ جمع شد.

دست‌کم ۳۰۰۰ عزاده از آن تانک‌ها نابود شد. بیشتر این نابودی، در ۷۲ ساعت پیش از اعلام پیروزی در ۲۸ فوریه اتفاق افتاد، و نیروهای در حال عقب‌نشینی عراق در مسیر بزرگراه ۸۰ بین عراق و کویت زیر بمباران سنگین از بین رفتند. بمبارانی آن‌چنان شدید که امروز این جاده به بزرگراه مرگ معروف است. اما دول غربی به رغم پیروزی کامل، کماکان نگران بودند: اصلاً چه طور عراق چنین زرادخانه‌ای برای خودش ساخته بود که بتواند به کویت حمله کند؟ در واقع یک شرکت انگلیسی تولید ماشین‌آلات به اسم ماتریکس چرچیل در منطقه میدلندز به ریاست فردی به اسم پل هندرسون بود که دولت عراق آن را به‌طور کامل در ۱۹۸۷ خریداری کرده بود. وقتی عراق به کویت حمله کرد، سازمان سیا بیش از یک دهه بود که می‌دانست این شرکت برای ارتش عراق تامین تدارکات می‌کند. در بهار قبل از جنگ، سازمان سیا با وکلای این شرکت تماس گرفته بود و حتی پیمانکاران فرعی آن را زیر نظر داشت. در مورد ماتریکس چرچیل و همین‌طور دیگر تامین‌کنندگان عراق، بازرسان گمرک انگلیس متوجه شدند که تلاش‌شان برای بررسی معاملات سلاح با کارشکنی دستگاه‌های اطلاعاتی مواجه می‌شود. مثلاً اتهام معاملات غیرقانونی سلاح علیه هندرسون که در سال ۱۹۹۰ مطرح شد، دو سال بعد رفع اتهام شد. هر آدم مهمی که هندرسون با او صحبت می‌کرد، در پایتخت، در دستگاه‌های اطلاعاتی، و در دولت، به او می‌گفت به معاملاتش با عراق ادامه دهد، از جمله معامله‌ای با کارلوس کاردوئن سلطان بمب‌های خوشه‌ای.

تبرئه شبکه ماتریکس که رژیم بعث را تسلیح می‌کرد، باعث شکل‌گیری تحقیقاتی موسوم به گزارش اسکات شد و این بحث را در مطبوعات ایجاد کرد که یک نفر به هر حال باید برای فروش سلاح به صدام مقصر شناخته شود، و گرنه انگلیس برای چه به جنگ رفت؟

در نهایت با آن که تاریخچه تجارت تسلیحاتی انگلیس و بغداد، مجموعه‌ای از فریبکاری و مخفی‌کاری و جوسازی و بی‌کفایتی بود، منجر به استعفا حتی یک نفر از مقامات در تشکیلات دولت انگلیس نشد. انگار در جریان فروش ماشین‌های صنعتی عظیم و گران‌قیمت به عراق، دولت انگلیس فقط نقش نخودی را بازی کرده بود، و نه این‌که نقش اصلی عملیات را به عهده داشت. مارگارت تاچر هم که دولتش در ۱۹۸۴ قانون صادرات به عراق را مخفیانه دستکاری کرده بود، وقتی زیر ذره‌بین تحقیقات اسکات رفت، این امر را انکار کرد که پارلمان را در این باره گمراه کرد. اما در حالی که انگلیس (و تا حد کمتری آمریکا) عملاً کسی را بابت پروار کردن زرادخانه عراق پاسخگو نکردند، این ملت عراق بود که تحت ویرانگرترین تحریم‌هایی که تا به حال علیه یک کشور صنعتی اعمال شده، بهای سنگین را پرداخت و داغان شد. تحریم‌های پس از جنگ خلیج، کنترل صدام را بر مردمش تقویت کرد، و این کشور را بیشتر به کمک‌های دولت وابسته کرد. زیرساخت‌های عراق، از جمله شبکه برق‌رسانی کشور، در جنگ خلیج نابود شد. عمر متوسط مردم به شدت کاهش یافت، و کالاهای ضروری مثل شکر، به قوت تجملی بدل شد.

فلج‌سازی و بعد اسقاط رژیم عراق در آخرین سال‌های عصر کربن‌سوزی، دست‌کم مانع از آن شد که یک آدم دردرساز در خاورمیانه باعث جنجال اوپکی دیگری به سبک دهه ۱۹۷۰ شود. همین‌طور دو مشتری اصلی در منطقه، اسرائیل و عربستان سعودی، به آمریکا داد و یکی از دشمنانش را کم کرد. و به‌خصوص در ماه‌های بعد از ۱۱ سپتامبر، رژیم صدام یک دشمن تازه برای آمریکایی بود که از سال ۱۹۸۹ قدرت‌ش جلوهای نکرده بود، دشمنی مهم‌تر و تهدیدی آشکار برای جهان آزاد که خطرناک‌تر از جنگجویان القاعده بود که در غارهای افغانستان زندگی می‌کردند. صدام حسین رهبر تروریسم جهانی نبود، ولی برای آغازگران جنگ جهانی علیه

برای دختران گذاشت. البته مدرسه آمریکایی داشت، مدارس فرانسوی و انگلیسی داشتند، ولی مدرسه ایرانی نداشتند و معلم سال اول ما حتی مرد بود و بعد سال دوم معلم زنی پیدا کردند برای ما.

خانم یگانگی می‌گوید در میان زرتشتی‌ها «تساوی حقوق بین مرد و زن هست و حتی در اندرزهایی که از بزرگان آمده تأکید بر این می‌شود که باید زنان و دختران را بیشتر آموزش و تربیت داد، چون آنها مادرانی هستند که بچه‌های آینده را می‌پروراند.» شاید بر همین مبنا بود که به گفته خانم یگانگی، اولین کلاس متوسطه زرتشتیان نیز برای دختران باز شد. دبیرستان فیروز بهرام در ابتدا مدرسه دختران بود و بعد پسران را به آنجا منتقل کردند و مدرسه انوشیروان دادگر ساخته شد و به دختران اختصاص پیدا کرد. زرتشتیان در هر منطقه‌ای که زندگی می‌کردند مدرسه خودشان را داشتند و خانم یگانگی تعریف می‌کند که: «در یزد در تمام دهاتی که زرتشتی‌ها زندگی می‌کردند که ۳۲ ده بود حداقل تا دبستان مال زرتشتیان بود، برای اینکه به اسم نجسی و ناپاک بودند و کافر بودن [زرتشتیان] یک اثر عجیبی می‌گذاشت روی بچه‌ها و برای این هر جایی یک گروه زرتشتی‌ها بودند که طبق آن برنامه یا هدفی که داشتند انجمن درست می‌کردند در آنجا یک دبستان حداقل در دهات و دبیرستان در شهر، آنجایی که زرتشتی‌نشین بود مثل کرمان، یزد، تهران که البته در دبیرستان‌ها و حتی در دبستان‌ها در این شهرها مسلمان‌ها [هم] شرکت می‌کردند، ولی به‌ندرت زرتشتی به مدارس غیرزرتشتی و مسلمان‌ها می‌رفت، البته بعدها در دوران سلطنت رضاشاه و سلطنت محمدرضاشاه... [زرتشتیان] به مدارس دیگر می‌رفتند با آن‌ها بدرفتاری نمی‌شد. اما از دوران مدرسه خانم یگانگی تعریف می‌کند که در مسیر مدرسه در خیابان نادری افراد «به ما گاهی اوقات بد می‌گفتند. می‌گفتند بوی سوخته می‌آید، گبر پدر سوخته می‌آید. یعنی از بچگی حتی این طوری با ما رفتار می‌شد، چرا؟ چون ما حجاب نداشتیم، می‌فهمیدند که ما مسلمان نیستیم، محدودیت‌های زرتشتیان در میان مسلمانان: در سال ۱۳۱۲ در هفده سالگی با اردشیر یگانگی از فعالان اقتصادی ازدواج کرد و یک سال بعد به همراه شوهرش که در همدان اولین کارخانه چرم‌سازی را راه‌اندازی کرده بود به آن شهر رفت. خانم یگانگی درباره برخورد جامعه مسلمان در دورانی که او به همدان رفت خاطره‌ای تعریف می‌کند و می‌گوید: «شوهر من آنجا صاحب موقعیتی بود. آنجا خانم‌ها که می‌آمدند به دیدن من خانم‌های مسلمان و تاجر این‌ها، موقعی که من رفتم منزل یکی‌شان جلوی خود من به کلفت گفت استکان خانم را آب بکش.»

نه سالی در همدان بود و به گفته خودش به‌خاطر همین مسائل «جز یکی‌دو تا فامیل روشنفکر مثل قره‌گوزلو و این‌ها با هیچکس دیگر نمی‌شد روی این تعصبات آمد و رفت کرد.» زرتشتیان در ایران همواره از سوی حکومت‌ها تحت فشار بودند. در دوره‌ای اجازه نداشتند در شهرها ساکن باشند و معمولاً در حاشیه شهرها زندگی می‌کردند و در شهرهایی مثل یزد و کرمان مناطقی به نام «گبر محله» وجود داشت. آنها سال‌ها برای زندگی در ایران جزیه می‌دادند. کیخسرو شاهرخ پدر فرنگیس با کمک پارسیان هند اولین مدارس را در کرمان راه‌اندازی کرد و در آن زمان عبدالحسین میرزا فرمانفرما والی کرمان بود. او از کیخسرو شاهرخ خواسته بود به فرزندانش انگلیسی درس بدهد. به گفته خانم یگانگی پدرش چند جلسه می‌رود و «به فرمانفرما می‌گوید من نمی‌توانم دیگر بیایم. می‌پرسد چرا؟ می‌گوید چون که من مطابق اصولی که در اینجا هست نمی‌توانم سوار اسب بشوم و راه دور است.» فرمانفرما می‌گوید: «تو با اسب بیا من مشکل را حل می‌کنم»، اما وقتی کیخسرو شاهرخ سوار بر اسب از محله‌ای رد می‌شود، عده‌ای از مسلمانان معترض می‌شوند و سرانجام با دستور فرمانفرما تنبیه یکی از سردسته‌های معترضان این مانع برداشته می‌شود. خانم یگانگی می‌گوید: «می‌گفتند که هیچ زرتشتی نباید سوار خر یا اسب بشود که بر یک مسلمان مسلط باشد یعنی بالاتر باشد. تا این حد تعصب بود. زرتشتی‌ها مجبور بودند لباس‌هایشان را مخصوص بپوشند. زن‌های زرتشتی که مقنعه می‌پوشیدند و لباس مخصوص داشتند. مردها هم فقط بایستی لباس سفید یا رنگ نخودی بپوشند. روی این اصل است که به زبان زرتشتی به زرتشتی‌ها می‌گویند جامه‌سپید و به مسلمان‌ها می‌گویند جامه‌سیاه» به گفته خانم یگانگی، زرتشتی‌های یزد تا همین اواخر حمام‌شان جدا بود، سلمانی جدا داشتند و خیلی از اوقات مثلاً میوه را زرتشتی‌ها نمی‌توانستند دست بزنند، چون تر بود. خانم یگانگی می‌گوید: «پس از تولد سه فرزندم به دانشگاه تهران رفتم و به اخذ درجه لیسانس نائل شدم و پس از درگذشت شوهرم برای ادامه فوق‌لیسانس در رشته علوم اجتماعی به آمریکا رفتم.» در سال ۱۳۳۲ اردشیر یگانگی به دلیل ابتلا به دیابت درگذشت و فرنگیس تصمیم گرفت که وقت خود را وقف کمک به زنان و توانمندسازی آنها بکند.

گزارش پیشرفت کارها هر دوسه ماه به فرح پهلوی داده می‌شد و در یکی از این جلسات خانم یگانگی پیشنهاد کرد که: «اگلا برای یک سال دستور داده بشود که بچه‌های مدارس رویوش‌هایشان را از دستباف‌های ایرانی بگیرند و رنگ‌های به‌خصوص. آن موقع‌ها هم خدایامرز خانم دکتر (فرخ‌رو) پارسا وزیر آموزش و پرورش بود. این است که با بودن ایشان، با دستور شهبانو و با کاری که ما کردیم در یک سال حقیقتاً به‌اندازه‌ای این‌ها رو آمدند که بعد از آن دیگر خودشان توانستند ماشین‌آلاتشان را عوض کنند.»

همزمان مرکز صنایع‌دستی ایران، خانم یگانگی در نمایشگاه‌هایی در پاریس، مونترال، فلورانس و چند شهر دیگر جهان شرکت کرد تا صنایع‌دستی ایران را معرفی کند. در داخل هم جذابیت صنایع‌دستی بیشتر شده و وضع تولیدکنندگان در حال بهتر شدن بود. خانم یگانگی تعریف می‌کند که «در سفری به یزد رفتم و صاحب شیرینی‌فروشی «خلیفه» دوسه جعبه شیرینی برای من فرستاده بود و رفتم آنجا و پرسیدم که به چه مناسبت برای من شیرینی فرستاده‌ای؟ گفت برای اینکه آنقدر وضع همه خوب شده که وضع من هم خوب شده است.» فرنگیس یگانگی در مقابل این پرسش که آیا بهتر شدن اوضاع به‌خاطر فعالیت‌های مرکز صنایع‌دستی در وزارتخانه بود می‌گوید: «فعالیت‌های مرکز بود و رهبری شهبانو. برای اینکه می‌گویند آن چیزی که خسرو پسنند هنر است. وقتی شهبانو در هر جا با لباس‌ها یا پارچه ایرانی یا سوزن‌دوزی‌های ایرانی می‌رفتند، خب، خیلی‌ها جلب نظرشان می‌کرد.»

در کمتر از دو سال از شروع به کار خانم یگانگی و در سال ۱۳۴۵ مرکز صنایع‌دستی با پشتیبانی علینقی عالیخانی، وزیر اقتصاد، با بودجه مستقل تأسیس شد. به گفته دکتر عالیخانی: «وقتی که مطمئن شدیم که ما می‌توانیم کارمان را توسعه بدیم من طرحی به سازمان برنامه بردم و اجازه قانونی هم گرفتم برای ایجاد مرکز صنایع‌دستی ایران.» با آنکه فرنگیس یگانگی پیش از کار در صنایع‌دستی در شورای عالی جمعیت‌های زنان فعال بود و چند سال به عنوان دبیرکل فعالیت می‌کرد، اما می‌گفت کاری که او در شورای عالی جمعیت‌های زنان داشت از دست افراد دیگر هم برمی‌آمد، «اما کاری که من در صنایع‌دستی کردم، ابتکارش دست خودم بود و وقتی دکتر عالیخانی مرا شناخت دستم را باز گذاشت تا بتوانم این بچه را خودم بزرگ کنم.»

مدرسه و حجاب در مدارس زرتشتی: فرنگیس یگانگی در بیست و یکم اردیبهشت ۱۲۹۵ در تهران متولد شد. خودش می‌گوید: «من دختر بعد از هفت پسر بودم و روی این اصل پدرم چون خیلی علاقه به این داشت که همیشه به دخترها یک تمایز بیشتری بدهد، از همان اوان بچگی من به پدرم خیلی نزدیک بودم. زمانی که من به دنیا آمدم، پدرم که همه او را به نام ارباب کیخسرو (شاهرخ) می‌شناختند، نماینده مجلس شورای ملی بود و رئیس انجمن زرتشتیان تهران بود و در کارهای فرهنگی و دینی زرتشتیان علاوه بر کارهای سیاسی‌اش، فعالیت می‌کرد.»

هشت سال بیشتر نداشت که مادرش، فیروزه فرهی، را از دست داد که با پدرش ۳۲ سال زندگی کرده بود. بیشتر برادرهایش در آن زمان برای تحصیلات به خارج رفته بودند و او به مدرسه ایرج رفت که مدرسه زرتشتی‌ها بود. در مدرسه زرتشتیان سعی می‌شد که اولاً سر کلاس‌ها همه بی‌حجاب باشند و چون مدرسه‌ای بود که برای ادیان دیگر هم باز بود. او می‌گوید: «خب، عده‌ای از مسلمان‌ها با چادر می‌آمدند، ولی زرتشتیان همه بی‌چادر و بی‌حجاب بودند. تنها تجربه‌ای که من از حجاب دارم موقعی بود که رفتم امتحان کلاس نهم را بدهم، چون آن موقع این امتحان را وزارت فرهنگ برگزار می‌کرد و در آنجا مجبور بودم که چادر بپوشم و این حقیقتاً برای من سخت بود، چون تیرماه امتحان می‌کردند و بایستی لباس آستین‌بلند به اضافه چادر به‌اضافه جوراب مشکی و کفش مشکی می‌رفتم سر کلاس.» این زمانی که خانم یگانگی به یاد می‌آورد پنج‌شش سالی قبل از ۱۷ دی ۱۳۱۴ در زمان رضاشاه بود که زنان و دختران ایرانی در استفاده از چادر و روبنده و روسری منع شدند و به کشف حجاب معروف شد.

بعد از پایان دوره کلاس نهم، چون مدرسه دخترانه زرتشتی‌ها «تا کلاس نهم بیشتر نداشت»، به مدرسه آمریکایی رفت که میس دولیتل (جین دولیتل) رئیس آن بود. وقتی دوره دبیرستان را در سال ۱۳۱۲ در مدرسه آمریکایی تمام کرد، باز برای امتحان به وزارت معارف وقت رفت که «در آن زمان ما مجبور بودیم با چادر برویم.» در مدرسه زرتشتیان که پدرش، ارباب کیخسرو شاهرخ، راه‌اندازی کرده بود حجاب اجباری نبود و این مدرسه معلم مرد هم داشت. برای همین هم دختران مسلمان یا معلمان بیرون حجاب می‌پوشیدند، می‌آمدند آنجا، ولی در مدرسه آزاد می‌گشتند مثل ماها. فکر می‌کنم مدرسه زرتشتیان اولین مدرسه ایرانی بود که حتی ورزش

ادامه مطلب فرنگیس یگانگی... از صفحه ۵۶

فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی: سرمشق فرنگیس یگانگی در فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی آن‌طور که خودش تعریف می‌کند پدرش، ارباب کیخسرو، بود. ارباب کیخسرو، ضمن ساخت مدارس زرتشتی در کرمان و تهران، رئیس انجمن زرتشتیان تهران بود و سی سال نماینده زرتشتیان در مجلس شورای ملی بود. او علاوه بر این، عضو انجمن آثار ملی بود و هشت سال تمام بین تهران و توس در رفت‌وآمد بود تا آرامگاه فردوسی را بسازد. فرنگیس هم کارهای اجتماعی را در زمانی که همدان بود شروع کرد. خانم یگانگی می‌گوید: «در آن زمان قحطی عجیبی بود و یک خانمی بود آمریکایی به اسم میس اندرسون (میسونر آمریکایی که در مدرسه و بیمارستان آمریکایی در همدان کار می‌کرد)، چون با من معاشرت داشت، من را برد به پرورشگاه شهرداری و این پرورشگاه در حدود صد و اندی بودند. این‌ها جز یک پیراهن دراز چیزی تن شان نبود. معلوم بود که چقدر کمبود غذایی دارند و بیمارند، همین باعث شد تا فرنگیس گروهی از زنان مدیران شهر همدان را جمع کند و «اولین جلسه را تشکیل دادیم در منزل ما و گروهی از خانم‌ها با ما همکاری کردند که تا موقعی که من همدان بودم مسئول آن قسمت پرورشگاه ایتم آنجا بودم». وقتی از همدان به تهران برگشت، به انجمن حمایت مادران و کودکان پیوست و مدتی در آنجا به کودکان بی‌سرپرست کمک می‌کرد. انجمن زنان زرتشتی را بنیان گذاشت و کم‌کم وارد فعالیت‌های اجتماعی زنان شد و به عضویت شورای زنان ایران درآمد که در آن صیفی‌فروزی و صدیقه دولت‌آبادی فعالیت داشتند. اعضای جمعیت آن موقع جمعیت فعالی بودند از نقطه‌نظر شناساندن حقوق زن.

در آن زمان، علاوه بر شورای زنان، جمعیت راه نو و انجمن معاونت زنان شهر تهران هم بود که اعضای در شورای زنان نیز فعال بودند و جمعیت راه نو که بسیاری از اعضای سازمان‌های دیگر در آن عضو بودند، اگر چه کار خیریه می‌کردند، اما به گفته مهرانگیز دولت‌شاهی یکی از بنیانگذاران این نهاد هدفش «حقوق زنان» بود. در سال ۱۳۳۸ شورای عالی جمعیت‌های زنان زیر نظر اشرف پهلوی تشکیل شد. چند سال بعد وقتی زنان حق رأی گرفتند و فعالیت آنها بیشتر شد در سال ۱۳۴۵ تشکیل دیگری باز هم زیر نظر اشرف پهلوی به نام سازمان زنان تشکیل شد و بر همین مبنا جمعیت‌ها و شعبه‌های شهرستان‌ها منحل شد و در سازمان زنان ادغام شد. فرنگیس یگانگی در شورای عالی جمعیت‌های زنان به عنوان اولین دبیر کل فعالیت داشت. در این شورا چهارده جمعیت شرکت داشتند. به گفته خانم یگانگی: «دو تا از سازمان یهودی‌ها بودند، دو تا ارامنه و ما زرتشتی‌ها و بقیه آن مال مسلمان‌ها بود». فعالیت‌های خیریه در اکثر نهادهای زنان پررنگ بود. خانم یگانگی می‌گوید: «تمام این جمعیت‌هایی که برای حقوق زنان کار می‌کردند، یک قسمتش این بود که در قسمت‌های خیریه کاری بکنند و خودی نشان ندهند که قبول بشوند». اعضای این جمعیت‌ها هر کدام «بنا بر اساسنامه و مرامنامه خودشان کارهایشان را می‌کردند، از طریق خیریه یا فرهنگی، ولی در آنجا بیشتر قدرت‌ها جمع می‌شد برای گرفتن حقوق سیاسی و روی این اصل این جمعیت تشکیل شد».

رئیس این مجموعه اشرف پهلوی بود و بعد از برگزاری انتخابات برای این نهاد دو دبیر تعیین شد که فرنگیس یگانگی به‌عنوان دبیر اول انتخاب شد. در این زمان به گفته خانم یگانگی: «تمرکز کارهای سیاسی داده شد به شورای عالی جمعیت‌های زنان ایران، یعنی اگر هر کدام از جمعیت‌ها مثلا قسمت فرهنگی یا خیریه یا هر چیزی را داشتند نگاه داشتند، ولی دیگر سیاست کار مربوط به حقوق زنان از شورای عالی جمعیت‌های زنان ایران بود». در این دوره، به گفته خانم یگانگی، چهره‌های برجسته آن دوره مانند هاجر تربیت، صدیقه دولت‌آبادی، بدرالملوک بامداد، مهرانگیز دولت‌شاهی، نیره ابتهاج سمیعی، فرخ‌رو پارسا، مه‌ری آهی و... شرکت داشتند. در آن زمان بین زنان رقابت وجود داشت، اما خانم یگانگی که زرتشتی بود می‌گوید مهم‌ترین کار این نهاد «حقوق زن» بود و اینکه «افراد چه پست‌هایی را می‌توانند بگیرند. خوب این شامل حال من نمی‌شد چون مطابق قانون مملکت ما یک وکیل می‌توانستیم بدهیم، وزیر هم که حق نداشتیم بشویم». مخالفت با ورود زنان به عرصه اجتماعی و سیاسی زیاد بود و خانم یگانگی تعریف می‌کند که به همراه مهرانگیز دولت‌شاهی در جلسه‌ای درباره حقوق زنان شرکت کرده بود و در آنجا یکی از نمایندگان مجلس گفت: «اگر کار این مملکت باید به دست خانم‌ها بیفتد آن‌ها تا بخواهند سرخاب و سفیداب شان را به‌اصطلاح بزنند و بیایند که کار مملکت بخواهند». هدف زنان حضور در عرصه سیاسی بود و آنها با حضور در خیریه‌ها درایت خود را نشان داده بودند، برای همین هم این بار تمرکز خود را بر حقوق خانواده گذاشتند تا به گفته خانم یگانگی: «اگر حقوق سیاسی را زن‌ها بگیرند که نفوذ بیشتری توی مجلس پیدا بکنند و روی قانون‌گذاری بقیه دیگر را هم بهتر می‌توانند نتیجه‌گیری بکنند که دیدیم همین‌طور هم شد، اول خانم‌ها حقوق سیاسی گرفتند و بعد از آنجا شروع شد».

بعد از خرداد ۱۳۴۲ به دلیل فعالیت زنان گروهی از زنان تهدید به مرگ شدند و به گفته خانم یگانگی گفته شد که «کشتن آنها واجب است». یکی مهرانگیز دولت‌شاهی؛ یکی نیره سعیدی که آن دو تا از مسلمان‌ها بودند و یکی هم فرنگیس که اصلا زرتشتی است و آمده مسلمان‌ها را گمراه می‌کند». در آن زمان دفتر جمعیت در دفتر اشرف پهلوی در سازمان شاهنشاهی بود. سرانجام حق رأی دادن و انتخاب زنان به عنوان نماینده به نتیجه رسید و در انتخابات ۲۱ شهریور سال ۱۳۴۲ نخستین‌بار زنان به عنوان رأی‌دهنده و کاندیدا در انتخابات شرکت کردند.

سه سال خانم یگانگی دبیر شورای زنان بود و خودش می‌گوید: «هیچ‌وقت در عرصه سیاسی نبودم. وقتی دیدم دیگر کار به اینجا رسیده است که بیشتر روی کارهای سیاسی، نه حقوقی و فرهنگی کار می‌کنند. این است که دیگر ادامه کار را قبول نکردم، البته فعالیت‌های شورای عالی جمعیت‌ها بیشتر در تهران بر فعالیت‌های سیاسی تمرکز داشت و دفاتر جمعیت‌ها در شهرستان‌ها در کارهایی نظیر مبارزه با بی‌سوادی و امور خیریه فعال بودند. به گفته خانم یگانگی، دفاتر شهرستانی «مجبور بودند مطیع سیاست مرکز باشند». بعد از آن، شورای عالی تبدیل به سازمان زنان شد، اما خانم یگانگی دیگر فعالیتی در آن نداشت و به وزارت اقتصاد رفته بود که علینقی علیخانی وزیر آن بود و با یک تیم تکنوکرات تلاش داشتند تا به توسعه کشور کمک کنند. دوره‌ای که در دهه ۱۳۴۰ به دوره طلایی اقتصاد ایران معروف شد. مرکز صنایع‌دستی که فرنگیس یگانگی راه‌اندازی کرد مقدمه توسعه صنایع‌دستی در ایران شد و صنایع‌دستی بعد از یک دوره رکود دوباره جان گرفت.

مهرانگیز دولت‌شاهی، اولین سفیر زن ایران، در گفت‌وگو با تاریخ شفاهی ایران در دانشگاه هاروارد درباره فعالیت‌های فرنگیس یگانگی در صنایع‌دستی می‌گوید: «در تمام مملکت این هنرها را جمع می‌کرد. آدم‌هایی را می‌بردند که این هنرهای محلی را تشویق بکنند و نمونه‌های خوب بدهند، اشخاص را وادار بکنند که با مواد خوب کار بکنند که جنس شان بهتر فروش برود. چند تا فروشگاه‌های خیلی خوب در تهران داشتند که دائما این صنایع ایرانی را به فروش می‌رساند».

همزمان با فعالیت‌های اجتماعی خانم یگانگی در سال ۱۳۳۷ با کمک مالی خانواده در محوطه انجمن زرتشتیان تهران کتابخانه یگانگی را راه‌اندازی کرد که بیش از ۱۴ هزار کتاب تخصصی فرهنگ و تمدن ایران باستان و فرهنگ زرتشتی در خود دارد. ایران باستان از جمله علایق خانم یگانگی بود و از اولین انجمن‌هایی که او در ایران برپا کرد انجمن فرهنگ ایران باستان بود که جلسات منظمی با حضور استادان و پژوهشگران برگزار می‌کرد. او بعد از انقلاب وقتی به آمریکا رفت همچنان به علایق دوره جوانی خود وفادار بود و کتابخانه یگانگی-کیخسرو شاهرخ را در مرکز زرتشتیان کالیفرنیا بنیاد نهاد. فرنگیس یگانگی در ۲۲ بهمن سال ۱۳۸۸ در ۹۳ سالگی در لس‌آنجلس درگذشت.

منابع: مهناز افخمی (۱۹۸۳) گفت‌وگو با فرنگیس (یگانگی) کیخسرو شاهرخ، بنیاد مطالعات ایران برنامه تاریخ شفاهی. لس‌آنجلس.
حبیب لاجوردی (۱۹۸۴) گفت‌وگو با علینقی علیخانی، تاریخ شفاهی ایران در دانشگاه هاروارد.

ادامه مطلب طنز در مطبوعات... از صفحه ۷

مثلاً در شماره اولش می‌نویسد: «این مجله که موسوم به «استبداد» است تا هزار نفر با رقععه امر نفرمایند اسم او را تغییر نخواهیم داد. وقتی که هزار رقععه مضمی از ارباب دانش رسید، آن وقت مسمی به مجله مشروطیت خواهد شد. و الا بر استبداد خود مثل هزاران نفر دیگر باقی خواهد بود.» (۷)

۱. کسروی، تاریخ مشروطیت ایران، تهران ۱۹۴۲، ج ۱، ص ۷۲ - ۷۰.
- 2- Brown, Press and Poetry, p. 1
۳. به نقل از مقاله دکتر باستانی پاریزی. «جراید فکاهی در ایران»، در نای هفت بند، تهران ۱۳۵۰، ص ۱۴۵.
۴. صفراوف در ۱۳۲۶ (۱۹۰۸) فوت کرد و آذربایجان تعطیل شد. من چهارده شماره از این مجله را در سایه لطف زنده یاد دکتر محمداسماعیل رضوانی عکس برداشته و در درست دارم، ولی به گفته براون، ۲۲ شماره از آن منتشر شده است.
۵. به گفته مرحوم محمد صدر هاشمی ۱۱ شماره از دوره اول حشرات الارض انتشار یافته است، ولی نگارنده جمعا پانزده شماره آن را در دست دارم که از مجموعه زنده یاد دکتر رضوانی عکس برداری کرده ام.
۶. تاریخ جرائد، هاشمی ۲، ص ۲۱۶. این شماره صور اسرافیل، مورخ الجمادی‌الاولی ۱۳۲۶ است.
۷. از این روزنامه، ۱۷ شماره نشر یافته است، به نقل از مقاله فوق‌الذکر باستانی پاریزی، ص ۱۴۸.

ادامه مطلب گاندی کیست؟... از صفحه ۱۰

زمانی که در جلسه دادگاه قاضی به او دستور می دهد تا دستارش را از سر بردارد گاندی به خود جرئت می دهد و دستورش را نمی پذیرد. از دادگاه بیرون می آید، اعتراض می کند و شکایت خود را به روزنامه محل می فرستد. هندیان با دلسوزی به این جوان بی خبر می نگرند و می دانند که «در باغ نیست و از مرحله پرت است». در همان نخستین روزهای ورود به آفریقای جنوبی سوار قطار راه آهن می شود. مامور قطار به او می گوید باید از بخش درجه یک به بخش درجه سه برود. گاندی بلیت درجه یک خود را نشان می دهد. مامور بار دیگر به او می گوید جای او در بخش درجه یک نیست. گاندی ایستادگی می کند. در ایستگاه بعد وی را همراه با جامه دانش از قطار بیرون می اندازند. تمام شب را تا صبح در ایستگاه از شدت سرما به سختی می لرزد. همان روز سوار قطار بعدی می شود. از او می خواهند تا نزدیک پای راننده بنشینند، گاندی اعتراض می کند، نگهبان قطار او را بیرون می کشد و به سختی می زند. بسیاری از مسافران به هواداری از گاندی دست به اعتراض می زنند. این تجربه های تلخ و دست اول به شدت گاندی را تکان می دهند. او هرگز در دوران دانشجویی در انگلستان با چنین توهین ها و تحقیرهای کوبنده ای روبرو نشده بود. در هند نیز با انگلیسی ها یا اروپاییان دیگر سر و کار چندانی نداشت. اما اینجا- آفریقای جنوبی- به راستی دنیایی دیگر و جهمی سوزان است. هر روز بیش از روز پیش به ظلم و ستم بی پایانی که به هم میهنانش روا می دارند پی می برد و هیجانی عظیم بر تن و روانش چیره می شود. تکان های روانی که از ضربه های کوبنده تبعیض نژادی پدید آمده اند تا مغز استخوان و تا ژرفای روانش پیش می روند. دگرگونی های بزرگ در گفتار و رفتارش پدید می آیند. این وکیل تازه وارد با گاندی کمرو و بی دست و پا بدرود می گوید و به «گاندی» مبارز آرام اما تسلیم ناپذیر خوش آمد می گوید.

اطلاعات، شروع به پرسش از اهالی کرد و آنقدر نارضایتی از او زیاد بود که افسر ضد اطلاعات دیگر ادامه نداد و گزارش خود را برای تیمسار اویسی نوشت. شب شد و تانکر نیامد، دو نفر جیب ژاندارمری را برداشتند و به سمت زاهدان به راه افتادند تا ببینند چه بلایی بر سر تانکر آمده. دیگر نه امیدی به بنزین داشتیم و نه به خوراک. ما رفتیم و وسایل بارگیری شده را از بالگردمان خالی کردیم و جعبه ۴۸ ساعته اضطراری را باز کردیم و نان خشکها را بیرون آوردیم و از ظرف آبی که با خود آورده بودیم استفاده کردیم و شام شب مان را ساختیم که آن را به نیت همان سبزی پلو شب عید صرف کردیم. تا دیر وقت هم منتظر ماندیم و از تانکر و آن دونفر اعزامی خبری نشد. کیسه خواب ها را باز کردیم و روی زمین خدا در آن بیابان بیرون شهر پهن کردیم و آنقدر به ستاره های درخشان و بیشمار نگاه کردیم تا خوابمان برد، تا اینکه ناگهان کسی با صدای بلند فریاد زد: «نوروز پیروز»، با فریاد او همه بیدار و از کیسه خواب ها بیرون آمدیم و یکدیگر را در آغوش گرفتیم و تبریک سال نو گفتیم که آدم جلیبی داد زد: «خر مبارک که دوباره مراسم عید مبارک، خر مبارک شروع شد و سینه به سینه زدن، بازارش گرم گردید. یکساعتی به این منوال گذشت تا دوباره یکی یکی به کیسه خواب ها سر خوردیم و با اولین تیغ تیز آفتاب که به چشم مان برخورد کرد، بیدار شدیم. دو باره به سراغ خوراک اضطراری مان رفتیم و صبحانه نوروزی را که همان نان خشک ها بودند، با اشتهای تمام صرف کردیم. ساعت حدود هشت و نیم بامداد بود که تانکر بنزین و جیب اعزامی با هم رسیدند. معلوم شد که تانکر، پنجر کرده بوده و پس از تعویض چرخ، خود را به قهوه خانه ای رسانده بودند که شاید وسیله ای برای پنجر گیری پیدا کنند و چون نتوانسته بودند، به ناچار، در همانجا مانده بودند. و وقتی جیب رسیده بود، آنها هم با تانکر در قهوه خانه به انتظار ماندند. صبح اول وقت صاحب پنجر گیری آن جاده آمده بود و کارشان را راه انداخته بود و آنها آمدند. در اصفهان، عاشورایی به پا شده بود و چشم براهان، چشمانشان خونین شده بود و پایگاه را بمباران تلفنی و اشغال حضوری کرده بودند و هر چه که افسر نگهبان به خانواده ها گفته بود، چیزی نشده و فقط بنزین پیدا نکرده اند و در راه مانده اند به خرجشان نرفته بود. سال تحویل شان را با عزای عزیزانشان آمیخته بودند. وقتی از زاهدان به طرف کرمان می رفتیم، رادیوی «اس.اس.بی» بالگردها، شده بودند رادیوی گفتگوهای خانوادگی. کسانی که به پایگاه هجوم آورده بودند، برای اطمینان خاطر، توسط رادیوی «اس اس بی»، با سر نشینان بالگردها تماس می گرفتند و تا صدای عزیزان شان را نمی شنیدند باور نمی کردند که سلامتند: «الو، علی جان ... تو خودتی مادر؟ ... «الو بهرام ... آگه خودتی بگو روز تولد من چه روزیه؟»... «الو ... مانی... یادته عید پارسال چی بهم عیدی دادی؟»...

ادامه مطلب ماموریت پاکستان... از صفحه ۳۷

افسر نگهبان گفت: «بله تشریف دارند.» سرگرد گفت: «بگوئید من را به اتاق تیمسار وصل کنند.» افسر نگهبان پرسید: «از کجا تماس گرفته اید؟» سرگرد گفت: «سراوان.» ناگهان افسر نگهبان نگران شد و پرسید: «خدای نکرده سانحه داده اید؟» سرگرد گفت: «خوشحانه نه، اما اینجا گیر افتاده ایم.» فوراً افسر نگهبان به بخش مخابرات پادگان دستور داد، خط را به اتاق تیمسار وصل کنند. سرگرد ماجرای تاخیر و احتمال تاخیر بیشتر به دلیل نداشتن بنزین را به عرض تیمسار رساند. تیمسار آنچنان عصبانی شده بود که صدای فریادش به گوش همه می رسید و گفت: «همین الان با اویسی تماس می گیرم و بهش چشم روشنی نوروزی میگویم.» در آن زمان تیمسار اویسی فرمانده ژاندارمری کل کشور بود. سرگرد پرسید: «تیمسار چه دستور می فرمایند؟» تیمسار خسرو داد گفت: «یکساعت دیگر، به من زنگ بزن.» ما در پاسگاه بودیم و ستوان و اعوان و انصارش در زندان پاسگاه. پرسیدیم: «اینجا آیا میهمانسرا یا هتل یا مسافر خانه پیدا می شود؟» یکی از بین مردم گفت که یک میهمانسرای جهانگردی هست، ولی به علت آنکه سال تا سال هیچکس به اینجا برای جهانگردی و یا اصلاً مسافر غریبه نمی آید، فعال نیست. پرسیدیم: «چیزی برای خوردن پیدا می شود؟ چند نفری گفتند: «شاید همان میهمانسرا چیزی داشته باشد.» همه به میهمانسرا رفتیم. در قفل بود ولی کارمند آن میهمانسرا نیز جزو مردمی بود که برای تماشا آمده بودند. با دم پای و زیرشلواری جلو آمد و گفت: «در را باز می کنم تا بتوانید از صندلی ها برای نشستن استفاده کنید اما چیزی برای خوردن نداریم چون مسافر یا میهمانی به جز خودمان در اینجا نمی بینیم و بنابراین کارهایمان را در خانه انجام می دهیم. یکی از بچه ها پرسید: «بخت حقوق میدهند؟» گفت: «بله ولی مسافر نداریم.» در را باز کرد و ما به داخل رستوران وارد شدیم اما هر چه گشتیم، حتی برنج یا عدس یا چیز پنخته هم پیدا نکردیم. گرسنگی فشار آورده بود و هیچ راهی هم پیدا نمی کردیم. ناگهان از انباری حیاط خلوت پشت آشپزخانه رستوران، یکی داد زد: «یافتم، یافتم.» و با یک گونی پر از نان خشک در بغل به سالن آمد و گفت: «دو تا میز را به هم بچسبانید.» زود میزها را سر دادیم و به هم چسباندیم و او گونی را روی میز دمر کرد. تکه های نان بربری همراه با قیقه خشک شده، سنگک با آبگوشت خشک شده و تافتون همراه با قورمه سبزی خشک شده که باز مانده از سالها، ته مانده سفره خانه مسئول میهمانسرا، که آنهم در گونی جمع شده بودند تا به زودی به یک چوبکی داده شود و به جایش چوبک یا کاسه یا بشقاب گرفته شود و نان خشکها هم به مصرف گاوهای گاوداری برسد، همان گنجی بود که با فریاد یافتم یافتم همکارمان بر سر میز ریخته شد و همه از آن خان نعمت بهره مند شدیم و هرکدام چند تکه برداشتیم و سر میزمان گذاشتیم و مشغول کلنجار با آنها شدیم. بر اثر مرور زمان، نانها آنچنان خشک و سفت شده بودند که مانند آن بود که چوبی را در دهان گذاشته ایم و سعی می کنیم با دندان آن را بشکنیم. اما ناگفته نماند که به همان هم رضایت داشتیم. سرگرد که در هر موقعیتی حرف خنده داری داشت که خورش آن کند، با لهجه اصفهانی گفت: (بچه ها خب بود الان اینجا ما یک ماهی) هم داشتیم. و دوباره هر هر کرر کرر را از نو شروع شد و انگار نه انگار که ما امشب در بیابان، با شکم گرسنه خواهیم خوابید. سرگرد بر خاست و دوباره به تیمسار زنگ زد. تیمسار گفت که یکی دو ساعت دیگر از ضد اطلاعات ژاندارمری میباید تا هم از مردم وضعیت پاسگاه را بررسی کنند و هم آن ستوان را به تهران بیاورند. و ادامه داد: «دستور دادم و یک تانکر بنزین از زاهدان راه افتاده و در راه است. برای خوراک هم خودتان راهی پیدا کنید.»

به حیاط پشت میهمانسرا که باغچه ای بود رفتیم و همه از خستگی روی خاک دراز کشیده بودیم که به اشاره یکی از بچه ها، نیم خیز شدیم که دیدیم دختری زیبا با یک چادر سفید گلدار، در حالی که گیسوان سیاهش، پریشان به روی صورتش ریخته با یک سینی بزرگ یا بهتر بگویم مجمعی پر از نارنگی های پاکستانی دارد به سمت ما میاید. سرهنگ به بچه ها اشاره کرد که از دستش بگیرند و بیش از این نگذارند آن دستهای لطیف خسته شوند. دختر بسیار زیبایی بود، جلو آمد و سلام کرد. سرهنگ گفت: «دست شما درد نکند دخترم، اما چرا زحمت کشیدید؟» دختر گفت: «من خواهر زن جناب سروانم، خواهرم خیلی نگران است و از شما خواهش کرد اگر ممکن است او را آزاد کنید. شب عید است و شگون ندارد.» سرهنگ بلافاصله به سرگرد گفت: «بگذارید برود.» سرگرد کلید را به یکی از بچه ها داد، اما گفت: «اسلحه ها را از دسترس شان دور کنید، ممکن است شلیک کنند.» و همین کار شد و ستوان به خانه رفت. در همان روز از زاهدان یک افسر ضد اطلاعات به همراه یک ستوان دوم به سراوان آمدند. ستوان به عنوان فرمانده جدید پاسگاه معرفی شد و سرهنگ ضد

ادامه مطلب کار عاطفی چیست... از صفحه ۲۸

در واقع یکی از دلایل این که این بهره‌کشی فوق‌العاده به نفع مردان تمام می‌شود و این که چه‌طور مردسالاری در کلیت خود به بقایش ادامه می‌دهد، این است که ما از پذیرش کار عاطفی به عنوان یک واقعیت خودداری می‌کنیم، به‌رغم همه شواهدی که نشان می‌دهد این نوع کار فوق‌العاده ارزشمند است. در مورد برتری نژادی، بهره‌کشی نامرئی از نیروی کار باعث سود کلان شرکت‌های بزرگ می‌شود، و دولت‌ها و جوامع بدون پاسخگویی برای کار اجباری بهره‌کشانه که به زنان و اقلیت‌های نژادی تحمیل می‌شود به کار خود ادامه می‌دهند. این به‌خصوص به افراد فاقد قدرت تحمیل می‌شود. در عمل، کار عاطفی صرفاً به معنای ویرایش بیان عواطف خود برای اثرگذاری بر عواطف دیگران نیست، بلکه فعالانه عواطف خود را برای دیگران و برای خدمت به دیگران به کار واداشتن است.

در حالت ایده‌آل، این بخشی از جامعه است و این بار توزیع می‌شود. ولی در جامعه‌ای که بسیار نابرابر است، هر کسی که قدرت کمتری دارد، از او انتظار می‌رود کار عاطفی بیشتر انجام دهد. فقط زنان نیستند که به مردان خدمت می‌کنند، در این نظام توزیع نابرابر کار عاطفی، مثلاً انتظار می‌رود که مرد سیاه‌پوست خود را با احساسات مرد سفیدپوست سازگار کند. انتظار می‌رود که مرد سیاه‌پوست به احساسات زن سفیدپوست احترام بگذارد. انتظار می‌رود یک زن مهاجر، علاوه بر کارهای مختلفی که ممکن است انجام دهد، در کل برای سفیدپوستان از جمله زنان سفیدپوست، کار عاطفی رایگان انجام دهد. کار عاطفی یک مسئله صرفاً جنسیتی نیست. مسئله‌ای است که جایگاه‌های نابرابری را که ما در آن قرار داریم را نشان می‌دهد. بسیاری از مردان امروز با مشکلاتی مثل دستمزد پایین و کاهش اشتغال مواجه هستند، ولی کماکان بخشی از نظام مردسالار هستند. آیا می‌توان به این مردان توضیح داد که شما هم از این سیستم لطمه می‌خورید؟

این که شما شکلی از امتیاز را داشته باشید بدان معنا نیست که تمام امتیازات را هم دارید. مثلاً شهر دیترویت در آمریکا، زمانی دارای طبقه متوسط بود. اما حالا این طور نیست. طبقه متوسط این شهر کوچک شده است و بسیاری از مردم مشکل اقتصادی دارند. یعنی چه مرد سفید چه مرد سیاه، در کلیت سیستم امتیاز بسیار اندکی دارد. ولی حالا همین مردها در خانه خود، انتظار دریافت میزانی از خدمات را دارند و انتظار دارند زنان خانه‌شان آنها را تر و خشک کنند. اما این‌جا بیشترین فشار روی زنان سیاه‌پوست است (چون هم زن هستند و هم سیاه). این زنان حجم عظیمی از کار از جمله کار عاطفی انجام می‌دهند که به هیچ وجه قابل مشاهده نیست. در یک نظام ناکارآمد، مردان هم بازنده‌های سیستم هستند، ولی این بدان معنا نیست که در رابطه خانوادگی آنها از کار رایگان زنان منتفع نمی‌شوند.

آن‌چه به مردان ضرر می‌زند، این باور مردسالار است که: مردها نباید عاطفی باشند، نباید خودشان به فکر رفع نیازهای عاطفی‌شان باشند، نباید احساس‌شان را بروز دهند، نیازی به کسب سواد عاطفی از سنین پایین ندارند.

وقتی به مردان و پسران گفته می‌شود گریه نکنند، و این که نباید عواطف متنوع خود را بروز دهند، تحمل دنیای خارج برای‌شان بسیار سخت می‌شود. برای همین بالاترین نرخ خودکشی در آمریکا، مربوط به مردان سفیدپوست طبقه متوسط است. ارزش‌زادی از کار عاطفی و اهمیت‌ش، و ناپیدا بودن‌ش، مردان را از خویش‌ن عشق خودشان جدا می‌کند. جامعه‌ای که برای عشق و ارتباط ارزش قائل است، و افراد را به‌خاطر رفع نیازهای همدیگر شرمسار نمی‌کند، جامعه‌ای است که می‌تواند شکوفا شود. و جامعه‌ای که مردان را به‌خاطر نیاز به کمک و عشق و مراقبت و ارتباط شرمسار می‌کند، جامعه‌ای غرق در بحران است.

شرکت می‌کرد که می‌گفتند تنها دختر پروانه فقید است. همان شب حبیب سمعی به اصرار سرهنگ زمانی شعری را که پروانه خوانده بود در دستگاه شور زمزمه کرد:

دلا دیشب چه می‌کردی تو در کوی حبیب من

و من با این آواز به خواب رفتم. وقتی چشم باز کردم میهمان‌ها رفته بودند و اطاق پر از دود شده بود. از آن شب به بعد اغلب حبیب به خانه ما می‌آمد، گاه تنها و گاهی با یاحقی و مهدی غیائی. حالا دیگر باهم دوست شده بودیم، هرچند حبیب به قول دوستانش بدخلاق و بدقلق بود ولی بعدها فهمیدم که آدمی است بسیار حساس که با بعضی از آدم‌های ناجور سرسازگاری ندارد. همیشه می‌گفت: «این دوستان ظاهری برای اینکه از وجود من و سازم استفاده کنند مرا به دام اعتیاد انداختند. هیچ وقت آنها را نمی‌بخشم»، حبیب طبعی بلند داشت، بذال و دست و دلباز بود و هرگز در ازای ساز زدن از کسی پول نمی‌گرفت. از آنجا که علیل المزاج و کم حوصله بود نمی‌توانست با شاگردانش سر و کله بزند، با این حال پنج شش تن را آن چنان تعلیم داد که دست کمی از خودش نداشتند.

ادامه مطلب خاطراتی از هنرمندان... از صفحه ۳۹

در مورد مجریان برنامه‌ها هم با «مادام پری آقابابایف»، که رفاصه تربیت می‌کرد و «علی دریاییگی» که درس هنرپیشگی خوانده و به تازگی از آلمان آمده بود صحبت کردند و قرار شد با کمک چندتن دیگر، افراد مورد نیاز را انتخاب و هرچه زودتر تحت تعلیم قرار بگیرند.

مادام پری کلاس باله را توسعه داد و دریاییگی همان‌جا در عمارت نیمه تمام اپرا کلاس هنرپیشگی باز کرد که از شاگردان معروف او می‌توانم از «جهانگیر تفضلی» و دوست و هم‌کلاسی فقیدم «مجید محسنی» یاد کنم. مجید هر وقت از کلاس برمی‌گشت توضیح می‌داد که چگونه و در چه شرایطی اپرا شروع به کار خواهد کرد و این اپرا که ظاهر رقیب اپراهای وین است سرنوشت من و تو را به کلی عوض می‌کند. منظورش این بود که من هم برای گذراندن دوره هنرپیشگی نام نویسی کنم ولی این مسئله برای من امکان‌پذیر نبود چون خانواده ام با این کار موافق نبودند.

به هر حال، چند ماه بعد از افتتاح کلاس تئاتر شهرداری، دریاییگی و شاگردانش نمایش «یحیی نبی» را روی صحنه آوردند که مورد توجه قرار گرفت ولی همزمان با این نمایش، کارهای ساختمانی اپرا تعطیل شد. می‌گفتند که مهندس آلمانی مرتکب یک اشتباه بزرگ شده و بنای اپرا و سقف بزرگ و مدور آن ممکن است روزی بر سر تماشاگران فرو بریزد. مدتها بین شهرداری و کمپانی آلمانی که مسئول ساختن بنای اپرا بود گفتگو ادامه داشت. در این احوال کلاس تئاتر دریاییگی تعطیل شد و محل اپرا به یک خرابه تبدیل گردید، بطوری که اهالی خیابان فردوسی زباله‌های خود را در آن می‌ریختند. سرانجام پس از شهریور بیست و خروج رضا شاه از ایران بنای نیمه‌ساز اپرای شهرداری را که مبالغ هنگفتی خرج آن شده بود خراب کردند و به جایش بنای بانک ره‌نی را ساختند.

پیش از آنکه بنای اپرا خراب شود، من و مجید محسنی اغلب به داخل آن می‌رفتیم و مجید برای من شرح می‌داد که صحنه در کجا قرار می‌گیرد، و درهای ورودی و خروجی در کدام سمت خواهند بود. گاه روی بام بلند آن قدم می‌گذاشتیم، یک سقف مدور آهنین داشت، بالکن و لژهای مخصوص و خیلی چیزها که تا آن زمان در تئاترهای ما مرسوم نبود و روزی که بنا را خراب کردند من و مجید ساعت‌ها ایستادیم و اشک ریختیم، شاید برای آرزوهای خاک شده خودمان.

زمستان سال ۱۳۱۶ من مبتلا به دیفتری شدم و در خانه بستری بودم. در آن زمان هنوز واکسن ضد دیفتری وجود نداشت و پزشکان با بعضی داروهای متداول مثل کلرات بیماران را علاج می‌کردند که البته بسیاری از مبتلایان تلف می‌شدند. در آن شب سرد برفی، مادرم نگران حال من بود و پدرم از حیاط بیرونی گاه و بیگاه حال مرا می‌پرسید. حدود ساعت هشت بعد از ظهر بود که من در رختخواب بیماری سخت بی‌تابی می‌کردم و ناگهان در باز شد و شوهر خواهرم «ستوان زمانی» همراه برادرش «جلال زمانی» و حسین یاحقی به اتفاق دو نفر دیگر وارد شدند که یکی از دو نفر لباس افسران ژاندارمری به تنش بود و دیگری مردی بود با قدی کوتاه و چشم و ابروی مشکلی و نافذ و چهره‌ای تکیده. ستوان زمانی آن دو نفر ناشناس را به من این‌طور معرفی کرد: «سرکار ستوان «حبیب سمعی» برادر محبوبه خانم همسر برادرم و آقای «مهدی غیائی»، سرهنگ زمانی اضافه کرد که: «حبیب استاد سنتور است و مهدی استاد ضرب»، حسین یاحقی گفت: «دوستان به مهدی لقب جالبی داده‌اند، آقای منورالفکر». همه نشستند و سفره کوچک شام پهن شد. بساط عرق هم بود. حضرات می‌گفتند و می‌شنیدند و می‌خندیدند. مخصوصاً آقای منورالفکر خیلی خوشمزگی می‌کرد. دندان‌عاریه‌اش را با زبان جلو می‌داد به طوری که قیافه‌اش خیلی مضحک می‌شد. بعد از شام یاحقی ویولن را برداشت و قطعه‌ای در اصفهان نواخت. آن وقت نوبت به حبیب سمعی رسید. سنتور را با مهارت عجیبی می‌زد و مهدی غیائی او را همراهی می‌کرد. کمی بعد حبیب با دو دانگ صدای گرمی که داشت شروع به خواندن این ابیات کرد:

دل به یار بیوفای خویشتن / دادم و دیدم سزای خویشتن

زخم فرهاد و من از یک تیشه بود / کوبه سر زد من به پای خویشتن

ساز عجیب و صدای گرم حبیب چنان مرا مسحور کرده بود که دیگر درد گلو را احساس نمی‌کردم. یک وقت متوجه شدم و دیدم از رختخواب بیرون آمده و در کنار حبیب نشسته‌ام. سرهنگ زمانی می‌گفت حبیب عاشق دلخسته «پروانه» خواننده معروف آن زمان بوده که گویا به بیماری سل در گذشته است. حبیب به خاطر پروانه، صدای او را در دو صفحه گرامافون با سنتور همراهی کرده است که این دو صفحه در آرشیو رادیو ایران هم وجود نداشت بعدها که رادیو تلویزیون تاسیس شد خانمی به نام «خاطره پروانه» در برنامه‌های وزارت فرهنگ و هنر



66th San Francisco International Film Festival Recap
April 13 - 23
Jamileh Davoudi

The 66th San Francisco Film Festival returned exclusively to theaters from April 13 to April 23 featuring 105 films from 36 countries. This was a very good festival showcasing unique films not available to stream anywhere.

One of the best films at the festival was a tough one to watch. **I have Electric Dreams**, directed by Costa Rican director Valentina Maurel, is the winner of numerous film festival awards. It explores the relationship between Eva, a 16-year-old with her father who is free spirit, poetic and yet violent! Valentina Maurel who lives in Belgium says in an interview with Cineuropa: "When people talk about this film as a "coming-of-age" it annoys me a little bit, because it's as if we're viewing adolescence as a stage in life, which is defined by rather abstract things; as if we become adults at 18 years of age, purely for legal reasons. I wanted to talk about adolescence without separating it off from adulthood, for this adolescent to realize that the adults around her are teenagers too. I wasn't interested in a linear story about a teen who becomes an adult, I wanted to explore adolescence as a realization of the fact that there isn't actually any "final destination"."



I have Electric Dreams

Martinez was another excellent first feature film at the festival directed by a Mexican woman director, Lorena Padilla. It is about a Chilean who lives in Mexico for 40 years with daily routines until his neighbor whom he has never met, passes away. With beautiful cinematography, we observe how surprisingly he starts living the life of his neighbor, a middle-aged woman, through her planner and daily journal. Imagine going through somebody's "To do List" and then do it! Lorena Padilla was one of the guests at the festival and after the screening mentioned writing her script was an attempt to understand her father. While she did gain more insight into her dad as she was writing, the project also changed. She started thinking about herself and the story became a mix of her life as well.



Martinez

My name is Alfred Hitchcock is a very clever film by Mark Cousins who was raised in Belfast, Northern Ireland, and was this year's recipient of the Persistence of Vision Award. In this entertaining film, the long dead Alfred Hitchcock delivers from beyond the grave a lively lecture on his work. Actor Alistair McGowan masterfully embodies that famous voice, but it is Cousins' words that really nail the impression. The film is so well done that even when Alfred Hitchcock talks about the role of cell phone in our daily life now, we are convinced it is him.

Luxembourg, Luxembourg is a heart-felt film from Ukraine directed by Antonio Lukich. It tells the story of twin brothers living in central Ukraine. From the opening shot we observe how different the brothers are from childhood. Though there are some funny circumstances, the film really is not a comedy. Finding their Yugoslavian father who is rumored to be in Luxembourg strikes a chord in their lives to find some meaning.



Luxembourg, Luxembourg

Something You Said Last Night is another first feature film by Canadian-Italian filmmaker Luis De Filippis which won a special jury prize at Sundance and won the Changemaker award at the Toronto International film festival. This is a very subtle movie about LGBT, where there is no mention or reference to one of the two sisters being a transgender, thus normalizing a family with a trans daughter. Seeing



Something You Said Last Night

the comfort of this identity acceptance allows you to follow the story of a family going on a week vacation, not a family with a transgender going on a vacation. It is truly refreshing!

L'immensita is a fascinating film by Italian director Emanuele Crialese showcasing the exceptional acting of Penelope Cruz who plays a mother raising three children in 1970s Rome. She tries to make life musical and fun to mask her loveless marriage. She relates to her 13-year-old daughter Adriana experiencing gender dysphoria and calling herself Andrew. They both run through the streets yelling at the top of their lungs to escape the adversities of life!



L'immensita

The SFFILM continues to show public film programs year-round by presenting Doc Stories documentary series, star-studded special events and family programming. For more information about SFFILM and membership please visit: <https://sffilm.org/>



MARYAM

مریم

(917) 428-4600



آیا به دنبال یک مشاور املاک با تجربه هستید؟

Looking for a Luxury Real Estate Professional?

مریم، با فروش بیش از ۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ دلار و ۳۰ سال تجربه، می تواند شما را در این امر مهم یاری دهد!

MARYAM, with over \$700,000,000 in sales, and 30 years of experience can help!

متخصصی در:

- منازل مسکونی
- املاک بیش از یک واحد
- تعویق مالیات متعلق به فروش دارایی های تجاری به آینده

MARYAM

FOUNDER & CEO

917-428-4600

MaryamDickey@me.com

www.MMLuxuryRealty.com

Specialized In:

The Bay Area/Silicon Valley Real Estate

- Single-Family Homes
- Multi-Units
- Probate
- 1031-Tax Deferred Exchange



Sunnyvale \$1,288,000

SOLD OVER THE ASKING PRICE!

MM Luxury Realty

DRE: 01143680 Powered by eXp Realty of California, Inc



Caroline Nasserri
Attorney at Law

کارولین ناصری

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

تنها وکیل ایرانی در شمال کالیفرنیا
با بیش از ۳۳ سال تجربه

- ✦ تصادفات اتومبیل، موتورسیکلت و عابر پیاده
- ✦ صدمات شدید بر اثر تصادفات
- ✦ مرگ بر اثر تصادفات
- ✦ صدمات ناشی از حمله حیوانات

(408)298-1500

دسترسی به معالجات پزشکی،
بدون پیش پرداخت، در اسرع وقت

هیچگونه وجهی تا قبل از دریافت
حقوق قانونی شما در امور تصادفات،
از شما دریافت نخواهد شد!

Tel:(408)298-1500

e-mail: cnasserri62@yahoo.com

Fax:(408)278-0488

Website: carolinenasserilaw.com

675 North First Street, San Jose, CA 95112